સ્ત્રીનો
સાચો
સલાહકાર

For Subscribers only.

આગમજથી થનારાં ઘરાકો માટે.

સ્ત્રીનો સાચો અલઙ્કાર

યાને

ગુપ્ત સંસાર જ્ઞાન.

લેખક—દી. એન. પટેલ, જી. બી. વી. સી.,

ક્લીયોપેત્રા, ઓરતના ગુલામ, ચશંમનાં ખસમ, ગંગાબાણ, ક્લાવંત વીગેરે પુસ્તકના લેખક.

“ The benefit which is derived from literature will depend ot so much upon the literature itself as upon the skill with 'hich it is studied.”—Buckle's Civilization, 1, 247 (1858).

“YOU SHALL BE YET FAIRER THAN YOU ARE.”

Antony and Cleopatra: Act I., Scene II.

આવૃતી બીજી.

મુંબઈ, ડીસેમ્બર ૧૯૦૭.

કીંમત રૂ. ૨—૮.

“સાંજ વર્તમાન” પ્રેસ, મુંબઈ.

પાનું.

પત્ર ૪ થું—ON CLOTHING—સ્રીનો તંગ પેહરવેશ.

પત્ર ૫ મું.—ON BEAUTY—ઓરતની ખુબસુરતી.

પત્ર ૬ ઠું—ON WRINKLES—કરચલી.

પાનું.

પત્ર ૧૬ મું—ON THE CULTURE OF BEAUTY IN YOUTH—બાળકને ખુબસુરત બનાવવાની રીત.

પત્ર ૧૭ મું—ON LAW OF HEREDITY—ઓધે ઉતરતી ખાસીઅત અને દરદ વિશે.

પત્ર ૧૮ મું—ON TEMPERAMENTS—બાળકના શરીરને કેળવવાની રીત.

——:o:——

ભાગ બીજો.

ગુપ્ત સંસાર જ્ઞાન.

ભાગ ત્રીજો.

ગુપ્ત સંસાર.

પાનું.

પત્ર ૨૯ મું—ON STERILITY-વાંઝીઆપણું.

પત્ર ૩૦ મું-HOW TO HAVE HEALTHY BABIES-મનપસંદ બચ્ચાં જનવાની રીત.

પત્ર ૩૧ મું—ON SLEEPING APART બાળકને સાથે લઇ સુવાથી થતા ગેરફાયદા.

What God, in the might of His love,
has created, no man or woman
need be ashamed to read, talk of,
learn and know.

For it cannot be that He has
so ordered it that knowledge so essential
to the well-being of mankind can be
destructive to moral purity.

સ્ત્રીનો સાચો સલાહકાર.

બીજી આવૃતી માટે

લખનારના બે બોલ.

મેહરબાંન વાંચક,

'સ્ત્રીના સાચા સલાહકાર.' ની પેહલી આવૃતી છપાઇ વંચાઇ ગઇ છે. એ પુસ્તક જ્યારે મેં પેહલ્લીવાર છપાવ્યું, ત્યારે મેં નકી એમ ધારી લીધું હતું, કે વારતા અને સંસારી કથાના મારાં પુસ્તકો જેટલી ઝડપથી વેચાઇ જાય છે, તેટલી ઝડપથી એ પુસ્તકનો ઉઠાવ થવો મુશકીલ થશે. પણ મેં તેમ ધારવામાં ભુલ કરી હતી, કેમકે ન ધારેલી રીતે મારાં આ નવાં પુસ્તકની પેહલ્લી આવૃતી બે માસના અરસામાં વેચાઇ ગઇ. એટલુંજ નહી, પણ હજી અનેક તરફથી બીજી નકલોની ચાલુ માંગણી થતીજ રહી છે. એ ઉપરથી એ પુસતકની બીજી આવૃતી મને તાકીદથી છપાવવાની જરૂર પડી છે. પણ એ તાકીદની જરૂરતને લીધે, જે કાંઇ નવી બાબદોનો વધારો એ બીજી આવૃતીમાં હું છપાવવા ધારતો હતો, તે વધારો હું કરી શકતો નથી, એ મારી દલગીરી છે.

આ પુસ્તકના બાબમાં તેના ઉપીયોગીપણા માટે મને અનેક પત્રો ગુજરાતી તેમજ ઇંગ્રેજીમા લખેલાં મલ્યાં છે, જે સઘલાં અત્રે ઉતારી લેતાં લંબાન થાય, માટે તે રજુ કરવાની હુ જરૂરત જોતો નથી, છત્તાં દુર દેશથી મલેલાં કેટલાંક પત્રો માહેલાં બે ચારના 'એક્ષત્રેકટ' અત્રે રજુ કરવાની હું જરૂરત જોઉ છું. અલબતાં એ લખનારાઓના નામ તેમને મારી આપેલી કબુલાત પ્રમાણે હું જાહેર કરી શકતો નથી, એ મારી દલગીરી છે.

પત્રોમાથી ઉતારા.

નવસારી, તા૦ ૨૩-૧૦-૭.

* * * એ બુક વાંચતાં કેટલીક બાબદોનો ખુલાસો ફેમીલીની બાનુઓ મેળવી શકશે, ને સાંમટી રીતે લેતાં એ બુકની નકલ રાખવી સારી છે.

મુંબઇ, તા૦ ૨૯ મી નવેમ્બર ૧૯૦૭.

* * * તમે સ્ત્રીનો સાચો સલાહકાર નામની ચોપડી છપાવી પ્રગટ કીધી, તે ખરેખર ઘણીજ ઉપયોગી છે, તથા હરએક કુટુંબીઓને ખપની છે. આપ એવી રીતે બીજી દેશ ઉપયોગી ચોપડીઓ પ્રગટ કરશો, એવી આ નાચીજને ઉમેદ છે. આપ ખરેખર દેશીઓના રાહાનુમાછો, તેમાં શક નથી. આપની જેટલી તારીફ કરૂં તેટલી ઓછીજ છે. * * *

Sehore C. J. 25-10-07

*** તમો સાહેબની ચોપડી ખરેજ અણસમજુ બાઇઓને અભીયાસ કરવા જોગ છે, જેથી તેઓ પોતાની હાલત સમજી શકે. પણ દલગીરી સાથે જણાવવું પડે છે, કે ઘણીક બાબદો આપે મરીયાદાને સર જે પડતી મુકી છે, તેમ થવું જોઇતું નહી હતું, કારણ કે ખુદરત અને તેની રચનાના ભેદો જેમ વધતા વીસતારમાં ખુલ્લા થાય, તેમ તે મગજ માં સેહલાઇથી ઉતરી શકે, * * * મરીયાદાના ભંગ જેવું કશું નથી. એ તો જેવા વીચારમાં માણસો સમજે તે ખરૂં છે, બાકી ખુદરતે તો માણસને નગન હાંલતમાં જનમ આપીયો છે. * * * તોપણ તમારાં પુસતકથી ઘણું શીખવાનુ મલે એમાં નવાઇ નથી.

એક તબીબ સાહેબ.

* * * let me assure you as a medical that સ્ત્રીનો સલાહકાર, is more valuable than any other book I know.

એક વાંચનાર.

* * * The book is very clear and entirely unoffensive. You seem to understand thoroughly the wants of bur society.

હિતેચ્છુ.

* * * The book is excellent on health, toilet, and beauty. It speaks also a lot on social science I wish it to be widely circulatd

એક બાહોશ તબીબ.

* * * I have gone carefully through the proofs. It contains very valuable information for all classes of people.

It reflects credit to the author, for the various subjects, treated in such a simple and elegant way. I express my heartfelt appreciation, for such a production.

અત્રે હું મારા બે બોલ, ખતમ કરૂં છું. હવે પછીથી આ પુસ્તકની ત્રીજી આવૃતી પ્રગટ કરવાની જો જરૂર પડશે, તો તે વધુ સુધારા તેમજ નવા વધારા સાથ પ્રગટ કરીશ, કેમકે આ પુસ્તકમાં જે જે બાબદો મેં લખી છે, તે ઉપર ટપકેથી લખી કાહાડી છે. એ મધે કટલીક બાબદો એવી છે, કે તે ઉપર એક એક આખું પુસ્તક લખી શકાએ. પણ તેમ કરવું મુશકીલ છે. વિદ્યા અને હુંનરની શોધખોળ, વિદવાંનોએ રોજ ચાલુજ રાખી છે, એટલે હજી ઘણું જાણવાનું, ઘણું સમજવાનું, અને ઘણું વાંચવાનું રહી ગયું છે, એમ જો હું કેહું, તો તેમા જરાબી સહરાગાત નથી.

લા૦ દુવાગીર,

ધ. ન. પટેલ.

પેહલી આવૃતી.

મુજાહેમત.

આજના સંસારના ભીત્તરના ગાભમાં જેમ જેમ નજર કરવાની મને જરૂર પડતી ગઇ, તેમ તેમ કાંઇ કાંઇ નવી નવી બાબદો જાણવા અને જોવાની મને જોગવાઇઓ મલતી ગઈ. અભીયાસ પછીજ અનુભવ મેળવી શકાય છે. તેવો કાંઇક અનુભવ મલ્યાથી આજના સંસારના વહિવટનો અભીયાસ કીધા પછી, આ નાંહનું પુસ્તક લખી કાહાડવાની મારી લાલચ હું અટકાવી શકાયો નથી.

આ પુસ્તકમાં જે કાંઇ જુદી જુદી બાબદોનો સમાવેશ કીધો છે, તે મોટે ભાગે અનુભવેલી બાબદો છે. એ સઘલા વીષયો, બાનુઓને બરના છે, અને તેથી જો બાનુઓને કાંઇબી તે લાભકારક થઇ પડશે, તો હું મારી મેહનતને સફલ થએલી માની લેઇશ.

આ પુસ્તકમાં સ્ત્રી સંસારને લગતી બીજી ઘણીક બાબદોને દાખલ કરતાં મને અચકાવું પડીયું છે. કેમકે બીજી અનેક બાબદો, તેના ચીત્રો વગર વાંચક બેહનોને સમજ પડે તેમ નહી હોવાથી, મને તે ચીત્રો તેમજ બાબદો આ પુસ્તકમાં દાખલ કરવા પેહલાં સરકારી ઓધેદાર સાથ પત્ર વેહવાર થયો હતો,અને પાછલથી તે ચીત્રો પ્રગટ કરવાનો વીચાર મને છોડી દેવો પડીયો હતો. વળી તેવાં ચીત્રો પાછળ થતા મોટા ખરચને લીધે તે મને પડતાં મેલવાં પડીયાં હતાં. તોપણ જો આ પુસ્તક સ્ત્રી સંસારને કાંઇક રીતે કામનું થઇ પડેલું મને માલમ પડશે, અને એવી ખબર જો મારી વાંચક બેહનો તરફથી મને મળશે, તો એજ પુસ્તકની બીજી આવૃતી હું વધું નવાં ચીત્રો અને બીજી નવી જાણવાજોગ બાબદોના વધારા સાથ પ્રગટ કરીશ, એવી આશા છે. પણ, માણુસ ધારે છે કંઇ, ખુદા કરે છે કંઇ. એકદંમ, હજાર ઉમેદ.

પુસ્તકો વેચવાના પોતાના અનુભવને આધારે આવી કીસમનાં એક પુસ્તકના વેચાંણ માટે, તેમજ આ પુસ્તકનાં ઉપયોગીપણા માટે, મને મારા સાહસીક મીત્ર ભાઇ પીરોજશાહ દી. મુકાદમે (બુકસેલર, ચર્ચગેટ સ્ટ્રીટ, કોટ), ખાતરી આપી, અને મારી આનાકાંની છત્તાં તેવને એ પુસ્તકોની બસોથી અડીસો નકલ પોતે વેચી નાખવાનો જોખમ માથે લીધાથી, આ પુસ્તક પ્રગટ કરવાનું કાંમ માથે ઉઠાવવાની મેં તજવીજ કીધી. એ તેમના ઉત્તેજન માટે હું તેમનો ઉપકાર માનું છું.

તેમજ આ મારાં પુસ્તકોના 'એડવાંન્સ પ્રુફો' વાંચવા માટે, અને વાંચીને તે ઉપર પોતાના મત આપવા માટે, મારા કેટલાક તબીબ મીત્રોએ જે મારી ઉપર મેહરબાંની કરી છે, તેમનો પણ હું ઉપકાર માનું છું.

છેલ્લે, મારી વાંચક બેહનો આગલ આ પુસ્તક રજુ કરતાં હું ઉમેદ રાખું છું, કે આ ગુપ્ત પત્રો લખનાર મારી કહ્પીત L. R. C. P. & S. થી જો લખાંનનાં બાબમાં કાંઇબી મરીઆદાનો ભંગ થયો હોએ, તો ફકત એક મેહરબાંની દાખલ મને તેઓએ ખાંનગીમા લખી જણાવવું. પણ જો તેવું કાંઇ તેમને માલમ નહી પડે, અને આ પુસ્તક જો તેમને ખરેખર એક સલાહકાર થઇ પડે, તો તેઓએ પોતાના પ્રમાણીક વીચારો મને દરશાવવા, કે જેથી તે જાહેરમાં રજુ કરવા મને બની આવે, અને આ પુસ્તકની બીજી આવૃતીમાં તે વીચારોને દાખલ કરવાની મને તક મલે. તથાસ્તુ.

મુંબઇ, ફોરાસ રોડ, એડવર્ડ બીલ્ડીંગ, ૨૫ મી જુન ૧૯૦૭. } લા૦ દુવાગીર, દી. એન. પટેલ.



દુવાગીર,

ડી. એન. પટેલ.

સ્ત્રીનો સાચો સલાહકાર.

પત્ર ૧ લું.

ભરેલું આંગ.

ON OBESITY.

"If she be fair' tis the better for her; and she be not, she has the mends in her own hands."

TROILUS AND CRESSIDA : Act I., Scene I.

જાડાં માણસને પતલાં થવાનો ઇલાજ. જાડાંપણાના ગેરફાએદા. કેવી રીતે પતલાં થવું. ખોરાક કેમ લેવો. તરકીશ બાથ ઘરમાં બનાવવાની રીત. ચંપી યાને Massage. ઇ૦ ઇ૦

મારી વહાલી રીતા.

તારાં છેલ્લાં કાગજમાં, જાડાં માણસોએ કેમ પતલાં થવું તે વિશે તું મારી સલાહ પુછાવે છે, અને તેના ઇલાજ માટે કાંઇક પ્રીસ્ક્રીપ્શન, મારી પાસથી તું મંગાવે છે.

તારા જેવી મારી એક સોહામણી સખીનું અંગ જાડું થઇ

ગએલુ જાણી, હું ખરેખર દલગીર થઇ છું. જાડાં માણસો ખરેખર કદરૂપાં લાગે છે, એ વાત ખરી, પણ એ જાડાંપણું જયારે હદ ઓલંગી જાએ છે, ત્યારે મોટી ઉમરમાં તે અનેક દરદો અને દુ:ખને જનમ આપે છે. રીતા, તું જ્યારે મારી સાથ સ્કુલમાં શીખતી હતી, ત્યારે તો તું સરોવર જેવી સીધી હતી, પણ બેશક તારી આલસાઇ અને અઇઆસીપણાંને લીધેજ, તારૂં આંગ ફેલાઇ જવું જોઇએ. આંગના ફેલાઇ જવાથી ખુબસુરતીમાં બેશક ઘટાડો થાએ છે. તું લખે છે, કે તારૂં આંગ દીનપરદીન જાડું થતું જાએ છે, માટે તેનો તાકીદે અટકાવ થવો જોઇએ.

કુંમારી છોકરીઓ અગરજો આંગે આસુદી હોય, તો તે સારી તબીયત અને તંદરોસતીની એક નીશાની છે. પણ જો તે આસુદાપણું સેહજ વધી જાએ, તો પરણવા નીકલેલા પોરીઆએ કેહશે, કે 'એ તો બફેણા જેવી પોરી છે, મરવા દે.' જો સેહજ વધારે આંગે ભરેલી હોય, તો કેહશે, કે ભેંસ જેવી જાડી છે, અને જો વધારે પતલી હશે, તો કેહશે, કે 'ઓરણપર વખાતી નાખવા' જેવી ખવાઇ ચવાઇ ગએલી છે. છોકરીઓની હાલત ખરૂં જોતાં આવા સંજોગ વચ્ચે, મને તો ઘણીજ કફોડી થઇ પડેલી લાગે છે, છત્તાં, કોઇબી રીતે જાડું આંગ પસંદ કરવા જોગ તો નથીજ. એ એક મોટી એબ અને ખરેખર મોટું દુ:ખ છે.

મારી તુને ભલામણ છે, કે તારાં એ દુ:ખને શરૂઆતમાંથીજ ડાહામી દેવાની તારે તજવીજ કરવી. ઓરતની ખુબસુરતી તેના શરીરના બાંધા ઉપર લટકેલી છે. રીતા, હજી તું જવાંન છે. હજી તારી ઉંમર ઘણી નાહની છે. તેટલાં જો તું તારૂં જાડાપણું અટકાવી શકી નહી, તો તારી જોબંનની ખુબસુરતી, એ દરદના જોર હેઠલ જરૂર કચડાઇ જવાની. આપણ સ્ત્રી જાતની ફરજ છે, કે સંસારની બેહતરી માટે

ખુબસુરતીની જાળવણી કરવી. તુંને પેલી કેહવત યાદ નહિ હશે, કે:-

"સ્રીયા જોબન ત્રીસ વરશ,
ધોરી નવ ધરાં
પુરૂષ જોબંન કયાં લગન,
જેમ ધીએ પેટ ભરાં."

તેમ મારી વાહલી સખી સ્રીનું જોબંન ત્રીસ વરશ પછી ઉતરવા માંડે છે, માટે જે વખત જાએ છે, તેમાં તારે જેમ બને તેમ એ રેાગને જડમુળથી ઉખેડી નાખવાની તજવીજ કરવી. ઓરતેા પોતાના કરતાં કોઇનેબી વધારે ખુબસુરત જોઇ, ખુશી થતી નથી, એ વાત જાંણીતી છે. એટલાંજ માટે જેઓને પરવરદેગારે ખરી ખુબસુરતી બખશી છે, તેઓ પોતે પોતાની ખુબસુરતીથી સંતોષ નહીં પામતાં, ભાડેની ખુબ-સુરતીનેા ઉપ્યેાગ કરતાં અચકાતી નથી. એક સ્રીનુ જોબંન ઝાંખું થતાંજ તેના ખાવીંદની નજરમાં તે રખે અનગમતી થઇ પડે, તેની તેણીને મેાટી ફિકર રેહ છે. એવી ફિકરમાં પડેલી એક ઓરત, પોતાના જતાં જોબંનની ફિકરમાં બોલી હતી, કે:—

"જોબંન મારૂં જતું જાણતે
તેા મેાઘું કરતે મુલ,
ચમટી ચમટી વેચતે,
જેમ માલી વેચે ફુલ."

પોતાના, અને પોતાના પ્રીતમના સંસારને સુખી કરવા જોબંનની જાળવણી કરવી એ દરેક સ્રીની ફરજ છે. જાળવશે તેા જલવાશે. રીતા, યાદ રાખજે, કે "જોબંન ચંદરોજકા ચટકા' મીસાલ છે.

પણ ખુદરત આગલ આદમી લાઇલાજ છે. જોબંન અને જવાંની

કાંઇ એવી ચીજ નથી, કે આદમી તેને પઇસાની કાંની જાળવી રાખે. આ નીચલી કેહવત યાદ રાખવા જોગ છે કે:—

"ઉજડ ખેડા ફેર બસે.
નિરધનીઆ ધન હોય.
ગયા ન જોબંન સાંપડે,
મુવા ન જીવે કોએ."

એક તારાજ થએલું ગાંમ પાછું વસાવી શકાએ, અને એક ધન વગર નિરધન બનેલો આદમી પાછો ધનવંત બને, પણ ગએલું જોબંન, અને ગયેલો જીવ, કદીબી પાછાં આવતાં નથી.

જાડાંપણાના ગેરફાએદા.

એક જાડું માણસ હમેશાં સઘલે ઠેકાણે અગવડભર્યું થઇ પડે છે. ઘણી વખત તે સોસાયટીમાં હંસીમાં આવી પડેછે. તેનાથી ધસીને ચલાતું નથી, દોડાતું નથી, કે ઝડપથી બોલાતું નથી. જાડાં માણસો કદીબી લંબાણ ભાષાંણ કરી શકતાં નથી, કેમકે તેઓ બોલતાં હાંફી જાએછે. મરદોના બાબમા હાલ હું કાંઇબી લખતી નથી, કેમ કો મારે મારી બેહનોના લાભ અરથેજ લખવું છે, માટે એટલુંજ હું ટુંકમાં કહીશ, કે જાડી સ્ત્રીઓ મોટે ભાગે વાંઝણી નીકલે છે. વીદવાંન તબીબોના એ વીચાર છે, કે જાડી સ્ત્રીઓમાં વાંઝીઆપણું બાજે વખત હસતી ભોગવે છે.

પણ બેહુન રીતા, જાડાંપણાં ઉપર હું કાંઇ નીબંધ લખવા બેઠી નથી, કે એ ફરીઆદના દરેક લાભ અને ગેરલાભ હું તુને લંબાંણથી દરશાવી લખું.

કેવી રીતે પતલાં થવું.

પણ હવે એ બધી ખટપટમાં ઉતરી તુને હું નીરાસ કરવા માંગતી નથી. તુને પતલું થવું છે, અને મારે તેનો ઇલાજ તુંને લખવો છે.

બેહન રીતા, જો તુને પતલું થવું હોય, તો પેહલું કાંમ એ કરજે, કે કોઇબી પેટંન્ટ દવાઇ એ રોગને સારૂ તુએ વાપરવી નહી. દરેક ડાકટર એ દરદ ઉપર પોતપોતાના વીચાર પ્રમાણે ત્રીટમૅન્ટ આપે છે. હું મારા વીચાર પ્રમાણે તુને જે ત્રીટમૅન્ટ આપું છું, તે કાંઇ દવાઇના મીક્ષચર, ગોલી, અને પાખ, કે પડીકાંનુ આપતી નથી, પણ લાંબો વખત મારૂં ત્રીટમૅન્ટ લીધાથી, તુને સદાનો ફાએદો અને લાભ થશે, તેમજ તારી તંદરોસ્તીમાં તેથી મોટો સુધારો થશે.

એ નબલાઇના નખોદનુ દરદ, ઘણીકવાર ઓધે ઉતરતું દરદ છે. મેહનત નહી કીધાથી, ખુરસી માચીએ બેસી રહી આયા દાયાઓ પાસે કામ લેવાની હરાંમખોરી માંડીયાથી, તેમજ દીવસ સઘલો અરડાઇને કાહાડીયાથી, આપણા શરીર ઉપરની ચામડી હેઠલ ચરબીની જડ બાઝવા માંડે છે, અને સેવટે તે વંધો પડી પીડા સમાન થઇ, આદમીને ત્રાસ આપે છે.

ઇલાજ એ છે, કે તારે રોજ સહવારના પોહોરમાં સકાળે સરવેથી પેહલું ઉઠવું. ઉઠતાંને વાર એક કપ ચાહેનુ પીઇ લઇ, થોડીક મૂંજલ ફરી આવવું. રીતા, તું મુંબઇમાં રેહ છે, માટે તુને મારી ભલામણ છે, કે તારે સહવાર તેમજ સાંજ મલબાર હીલ ઉપર આવેલા 'હૅન્ગીંગ ગારડન' ઉપર એક એક ફેરો રોજ નીયમીત ફરવા જવું. ઘેરમાં આવી થોડીક આસાએસ લેવી, અને બરોબર દસ વાગે, થોડોક વાર સ્કીપીંગ-રોપની કસરત કરવી. આ બંને જાતની કસરતથી તારૂં શરીર એકદમ નહી, પણ

રફતે રફતે પતલું થતું જશે, એવી તુને હું ખાત્રી આપું છું. સ્કીપીંગ કીધાથી જ્યારે તું થાકી જાએ, ત્યારે થોડીક આસાએસ લેઇ નાસતો કરવા જજે.

૨. મુખ્ય કરી ફ્રુટ ખાજે. અંજીર અને લીલી દરાખ ઘણી ફાયદાકારક છે.

૩. તારી ચાહમાં દુધ બીલકુલ નાખતી નાં. મલાઇ, કે દહી, દુધપાક, કે બાસુદીને હાથ લગાડતી ના.

૪. ખાંડ ખાવાની જેમ બને તેમ ઓછી કરજે. અલબતાં એકદમ ખાંડ વગરની ચાહ તારાથી પીવાશે તો નહીં, પણ જેમ બને તેમ મીઠાસ ઓછો લેવાથી લાભ થશે. બનતાં સુધી મીઠાસ અને મેદાની બનાવટવાલી ચીજો (starch) ખાવાના અખાડા કરજે.

૫. જો મીઠીજ ચાહ પીવી હોય, તો ચાહમાં ખાંડને બદલે સોજી '* ગ્લીસરીન' એ ચમચી નાખીને પીજે.

૬. હમેંશાં પાંઉને ટોસ્ટ કરીને ખાજે. ચાવલ, સાબુચોખાની કાંજી, રોટલી વીગેરે બીલકુલ ખાતી ના.

૭. કેક, કે પીસ્તરી ખાવી નહી.

૮. કોઇ જાતનો દારૂ પીવો નહી.

૯. કબજીઆત રાખવી નહી. અને જો તેમ હોય તો "હુનીઆ–ડી–જાનોસ" અવાર નવાર લેતી રેહજે. તેથી પેટ સાફ આવશે, અને તારૂં 'લીવર' (કલેજું) બરોબર રેહશે.

---

* ગ્લીસરીન મીઠી હોવાથી તે ખાંડની ગરજ સારી ચાહેને મીઠી બનાવે છે. એથી ચાહેના સ્વાદમાં જરાબી ફેર પરતો નથી. કરતા.

૧૦. તાજી તરકારી જેમ બને તેમ વધારે ખાધાથી જલદી ફાએદે થાયે છે, પણ "પટેટા"* ખાધાથી પહરેજ રેહવું, કેમકે તે બીલકુલ નુકસાનકારક છે.
તાજી માછ્લી, સાલીડ, ટૉમેટો, ગ્રીનપીસ, પાપડી, વાલ, વટાંણાનો ઉપ્યોગ કરવાની ઝાજી મનાઇ નથી.

૧૧. બનતાં સુધી તું 'મુરગીટેરીઅન'! કરતાં 'વેજીટેરીઅન' બને તો વધારે સારૂં.

ડીયર રીતા, હું જાણતી નથી, કે દારૂ પીવાની તુને આદત છે. પણ જો તુને તે પીવાની આદત હોય, તો શૅરીવાઇન સીવાય બીજો કોઇબી દારૂ તું લેતી ના. પણ એટલુબી પીવા માટે જો તારો જીવ રડતો હોય, તો લાચાર.

એ દરદ ઉપર દવા દારૂના ઓટારા ઢીચવાની જરાબી જરૂર નથી. એક વખત આંગ ફેલાઇ ગયું, અને જો તે વધવાનુંજ હશે, તો યાદ રાખવું, કે તે કોઇબી ઇલાજથી અટકવાનું નથી. પણ શરૂઆતમાં મેં જે રીતે ખાવા પીવા અને ફરવા હરવાના ઇલાજો જણાવ્યા છે, તે પ્રમાણે તું જો ચાલશે, તો જરૂર તુને તેથી ફાએદો થશે, એમ હું ધારૂં છું.

૧૨. દવા તરીકે હું એટલુંજ ફરમાઉં છું, કે દરરોજ ખાધા પછી તુરતજ

સોડા બાઇકાબ ૩૦ ગ્રેન

Sodæ Bicarb. 30 grs.

એકાદ બે સોજા વાઇન ગલાસ પાંણીમાં મેલવી પીઇ જજે.

---

* પટેટામાં સ્ટાર્ચ (starch) આવતો હોવાથી, તે ખાવા નહી. સરવે પ્રકારના (starchy) ખોરાકથી પહરેજ રેહવું.

ખોરાક ઓછો લેવો.

આપણા લોકને મોહોડે ચવેણું ઘણું હોયછે, તે હું જાણું છું. તેમ તું ફરતી હરતી કંઇને કંઇ ચાંપીઆ કરતી ના. બપોરની ચાહ સાથે ભાખરા કે કરકરીઆં, અને અગીઆર વાગે ભુખ લાગી આવે, તો કંઇ કંઇ ચગરવાની આદત બીલકુલ મુકીજ દેવી. બપોરના બાર, સાડા બારે જમવું, અને રાતના સાત, સાડા સાતે વેહલ્લી ઝોભરી લેઇ, નવ વાગામાં સુઇ જશે તો ફાએદો થશે. સાંજની ચાહ સાથે જો જરૂર પડે, તો પાંઉનો 'ટોસ્ટ' લેજે.

'ઍન્ટી-ફૅટ' દવાનાં ફાંફાં.

હવે એક ખાસ ચીજ ઉપર હું તારૂં ધીઆંન ખેંચું છુ. જાડું માણસ પતલું થવાની ઉમેદ જો રાખતું હોય, તો તેણે પોતાના ડાકટરના કેહા પ્રમાણે ચાલવુંજ જોઇએ. એ દરદ દીવાળિયું છે. પઇસાવાલાંઓ ભેંસ જેવાં જાડાં થઇ જાએ છે, અને તરેહવાર જાતની 'ઍનટી-ફૅટ' (Anti-Fat)ને નામે જણાએલી મોઘી મોઘી દવાઓના ઓટારા ઓટે છે. પણ કદાચજ તેથી તે લોકને ફાએદો થતો હશે. હું એવી મોઘીં દવાઓ મારાં ઘરાકોને પીવાડવાની જરાબી હીમાએત કરતી નથી. પણ ફકત જીંદગીની રોજની આદતોમાં જોઇતા ફેરફારો કરવા મારાં ઘરાકોને ફરજ પાડું છું, અને તેમાંથી સેવટ સારૂં આવવું જોઇએ, એમ હું માનુંછું. એક ચીજ ઉપર તું અવારનવાર જરૂર અમલ કરતી રેહજે, અને તે એ છે કે, દર અડવાડીઆંમાં બેથી ત્રણવાર 'ટરકીશ-બાથ' લેવાની તું જરૂર તજવીજ કરજે. પણ હું જાણું છું કે, ગરીબ તેમજ મધ્યમ સ્થીતીના આદમીઓને, એવાં 'ફેશનેબલ બાથ' લેવાં ઘણાંજ મોઘાં પડે છે. માટે તુને સરવેથી સેહલો રંસતો જે દેખાડું છું, તેમ જો તું કરશે તો, તે 'ટરકીશ-બાથ'ની ગરજ સારશે.

ઘરમાં 'ટરકીશ બાથ' બનાવવાની રીત.

એક મોટાં ટપીલાંમાં આંગ ધોવાના પાણીને કકડા પાડી ગરમ કીધા પછી, તે ટપીલીને એક ખુરસી નીચે મુકી, ખુરસી ઉપર તું કપડાં કાહાડી બેસજે, અને ફકત તારાં માથાં સીવાએ, તમામ આંગની આસપાસ એક મોટું જાડું બંડુસ વીટાલી લેજે. એવી રીતે પાણીનો ગરમ બાફ તારાં આંગને લાગ્યાથી તારાં આંગમાંથી ખુબ પરસેવો પડવા માંડશે. એ રીતે સુમારે ઓછામાં ઓછી આંઠ, અને વધુમાં વધુ બાર મીનીટ સુધી એ 'બાથ'માં દર અઠવાડીઆંમાં બેથી ત્રણવાર બેસી આંગમાંથી પસીનો પડવા દેવો. પણ એ 'બાથ' લેતી વખતે યાદ રાખજે, કે ઓરડાના સઘલાં બારી બારણાં બંધ રાખવાં, કેમકે બાથ લેઇને ઉઠતાં, અગરજો બાહારનો પવન પસીનાવાલાં આંગ ઉપર લાગશે, તો 'આદાંની સુંઠ' થતાં ઝાજી વાર લાગશે નહી.

બાથમાંથી ઉઠતાંને વાર આંગ ઉપર પડેલો પસીનો ટુવાલ વડે ઘસડીને નુછી નાખવો, અને પછી ચાહે પાણી કીધાથી જીવને રાહાત થશે. ડીયર રીતા, ગરીબો 'ટરકીશ-બાથ,' એવીજ રીતે પોતાના ઘરમાં બનાવી શકે છે. મોટાંની વાત જુદીજ છે.

ચંપી.

(Massage.)

જો તારા ઘરમાં કોઇ આયાદાયા હોય, તો બાફ લેઇ બાથ રૂમમાંથી બાહાર નીકલતાંજ આંગને નુછી નાખી, તુરતજ ખુબ તરેહથી તેણીની પાસે તારાં આખાં આંગની ચંપી કરાવજે.

પણ ચંપી કેમ કરાવશે ? ચંપી કરાવવા માટે પેહલાં તું તારા કોચ ઉપર ચત્તી સુઇ જજે, અને પછી તારાં આખાં આંગની ચંપી કરાવજે.

છેલ્લે

મારાં ત્રીટમૅન્ટ પ્રમાણે જો તું ચાલશે, તો મારી ખાતરી છે, કે

તારૂં આંગ જરૂર ઓસરી જશે. પણ મારૂં ત્રીટમૅન્ટ જયારેથી તું શરૂ કરે, તેની એક દાહાડો આગમજ તું તારૂં વજન કરાવી નોંધી રાખજે, અને દર પંદર દાહાડે પાછી તોળાઇને જોજે, કે તારાં આંગમાં કેટલો ઘટાડો થયો છે.

મારી ખાતરી છે, કે મેં જે રીત તુને સુચવી છે, તે રીતે જો તું ચાલશે, તો જરૂર દર મહીને તું ઓછાંમા ઓછી બે રતલથી ત્રણ રતલ ઝરી જશે.

ડીયર રીતા, એ દુઃખ જાલંમ તો ખરૂં. રૂપનું બદરૂપું થવું, કદનું કદરૂપું થવું, આંખોની આસપાસ ગાલોનું ભાખરાની કાંની ફુગાઇ આવવું, અને આખું આંગ ઘીના ડબરાની કાંની ઉપસાઇ જવા પછી, લગનના બજારમાં સોદા કરવા નીકલેલા સાહેબજાદાઓ એવી છોકરીઓની જાલમાં સપડાવા મુશકીલ તો ખરા ! પણ હું ધારૂં છું, કે તારો કેસ એટલો બધો 'સીરીયસ' નથી. જરા ખંતીલી થઇ મારા કેહા પ્રમાણે ચાલશે, તો તું જરૂર પાછી સરોવરના જેવી સીધી થઇ જશે. વીદવાંન પીથાગોરસ કહી ગીયો છે કેઃ—

"Fix upon that course of life which is best, and custom will render it the most delightful."

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨ જું.

તવાએલું આંગ.

ON LEANNESS.

"I am resolved to grow fat, and look young till forty."

DRYDEN.

તવાઇને તાવદાંન થતી છોકરીઓનાં આંગ ભરેલાં કરવાના જાણવા જોગ ઇલાજ. પતલાં માણસોએ જાડાં કેમ થવું. શેહરી અને ગાંમડેની જીંદગી વચ્ચે તફાવત. કૉનસ્ટૅન્ટીનોપલની ગોલ ગોલ ખુબસુરતી. નીઆંમત સાથ લીઆંનત! પતલાં રેહવાના કારણો. આજનો સંસાર અને કેળવણી. જાડાં બનવાના ઇલાજ.

મેહરબાન બેહનજી,

તમારી તમામ હકીકત મેં વાંચી છે. તમો દીન પર દીને પતલાં બની તવાતાં જાઓ છો, એવી તમે હકીકત લખી મોકલો છો. બેહનજી, પતલાં આદમીને જાડાં કરવાં, એ એક બીકટ કાંમ છે. મારા અનુભવ પ્રમાણે આજ સુધી એ દરદ ઉપર કોઇબી પુસતક છપાએલું હોય, એવું હું જાણતી નથી, તેમજ એ ફરીઆદને દુર કરવાના ઇલાજ

તરીકે કોઇને કાંઇબી 'પેટંન્ટ' દવા બનાવી હોય, એમ મેં સાંભલ્યું નથી. જો તેવું કાંઇબી હોતે, તો આપણી કોમની આજની ઉઘરતી ઓલાદની છોકરીઓ, જે તવાઇને સુકાઇ ગએલી રોજ રસતે ફળીએ ફરતી હરતી, અને બગલમાં ચોપડીના બંડલો લેઇ આવતી જતી આપણુ જોઇએ છીએ, તેઓ જરૂર પોતાનાં તવાએલાં આંગ ભરેલાં અને આસુદાં બનાવવા, તથા પોતાના દીવાસલી જેવા બાજુના દંડ ખીલવવા, અને શરીરના તવાઇ ગએલા બીજા ભાગોને રોણુકદાર (symmetrical) બનાવવા આસમાંન અને જમીન એક કરી નાખતે.

પણ હું એમ લખી તમુને એકદમ નીરાસ કરી નાખતી નથી. તમારૂં પતલું આંગ મેં જોયું છે. તમને કાંઇ એવું દુ:ખ દરદ નથી, કે જેની અસરથી તમો તવાતાં જતાં હોવો. હું ધારૂં છું, કે તમો થોડા મહીના ખંતથી મારા ફરમાવ્યા પ્રમાણે જો ચાલો, તો તમુને જરૂર ફાએદો થયા વીના રેહશે નહી.

શેહરી વિરૂદ્ધ ગાંમડેની જીંદગી.

શેહરી જીંદગી કરતાં ગામડેની જીંદગી સુખવાસી તો ખરી. અને તેટલાંજ માટે ગામડાંમાં રેહનારાંઓ ઘણું કરી શેહરીઓ કરતાં આંગે ભરેલાં, આસુદાં અને સુખવાસી હોય છે. ગાંમડાંમાં શેહરના જેવી મોજ મજાહ ભોગવવાના સાંધણો હોતાં નથી. ગાંમડાંમાં સહવારને પોહર હમેશાં ઉઠવું પડે છે. ગાંમડાંમાં કાંઇ જામેજમશેદ, કે સમાચાર, તાઇમ્સ, કે એડવોકેટ, જેવાં સહવારના કે સાંજના ન્યુસપેપરો મલતાં નથી. ત્યાં કાંઇ મોટાર કે સાઇકલ, અને ગાડી કે ઘોડાની ધાંધલ હોતી નથી. ત્યાં કંઇ બેન્ડસ્ટેન્ડ, અને ખોટે ફુટ-પાથ, કે અપાલો ઉપર ધમચકરી કરવાની જગાઓ મલતી નથી. જીંદગીને

ધમધમાવનારા, અને ઇતરાટ કે નખરાં કરાવનારા સંજોગ ગાંમડાંમાં બીલકુલ મલતા નથી. ત્યાં તો નીરાંતની નીંદ મગજને રાહાત આપે છે, અને જીંદગીને જે જે ખટપટો શેહરમાં કરવી પડે છે, તે ગાંમડામાં કરવી નહી પડતી હોવાથી, મનને શાંતી અને નીરાંત મલે છે.

જનાનખાનાની બીબીઓ.

જનાંનખાનાની બીબીઓ, જે રાતીમાતી અને ઘણીખરી ફરબે થતી જાએ છે, તેના કારણ એજ હોય છે. તેઓ આલસુ, અને અઇઆસી જીંદગી જનાંનખાંનામાં પડી રહી ગુજારતાં હોવાથી, તેમના બદનમાં ચરબી બાઝવા માંડે છે, અને સેવટે તેઓના આંગ ફેલાઇ જાએ છે. જનાંનખાનાંની બીબીઓને રાતીમાતી અને ભરેલાં આંગની (*Embonpoint*) બનાવવાની જરૂર હોવાથી, તેમને એવી રીતે રાખવામાં આવે છે. કૉન્સટૅન્ટીનોપલમાં ખરેખરી ખુબસુરત ઓરત તેજ કેહવાએ છે, કે જે બધી તરફથી ગોલ ગોલ હોય છે. ઇંગ્રેજો એવી એક ઓરતને જોઇ હસી કાહાડે છે. જેમ પશ્ચીમ તરફ કુકરોને મારકેટમાં વેચવા આગમજ ફરબે બનાવવામાં આવે છે, તેમ કૉન્સટૅન્ટીનોપલમાં છોકરીના માબાપો પોતાની કુમારી છોકરીઓને પરણાવવા આગમજ તેમને ફરબે બનાવે છે, અને એ બન્ને શખસો તે માટે એજ ઇલાજ કાંમે લગાડે છે. તે ઇલાજ એ, કે પેટભરી ખવડાવવું, અને આલસાઇ અને અઇઆસીપણાંમાં તેમને પાડી રાખવાં.

કોણ આંગ લઇ શકે નહી.

પણ કેટલીકવાર એટલું છતાંબી કેટલાંકો પોતાનું આંગ લેઇ શકતાં નથી. પેલી પારસી કેહવત પ્રમાણે

"ખાએ નીઆંમત, ને મોહોડાં પર લીઆંનત."

તેમ ઘણાંકો તરેહ તરેહના સુખવાસી ખાણાંપીણાં છત્તાં, 'સુકા બુમલા' જેવાં રેહીં જાએ છે. પણ એટલું યાદ રાખવું જરૂરનું છે,

કે ચટપટીઆ ખવાસના, (*Fidgety-temper*) ચીંતાથી ભરપુર, અને 'નરવસ' (*Nervous*) આદમીઓ હમેશાં પતલાંજ રેહવાનાં. તેઓ ગમે એવા ઇલાજ કરવા છત્તાં આંગ લેનારજ નથી.

હું તમારી સઘલી મુઝંવણ બરાબર સમજીછું, અને તેથીજ તમારી ફરીઆદનું હું વાજબી તોલ કરી શકું છું. તમારા જેવી નરમાસ અને લાએકીવાલી કુમારી છોકરીઓ પોતાની ખુબસુરતી છત્તે પોતાના બદનના કાવલા અને તવાએલા બાંધાને લીધે, ઘણી વાર આજના વખતના પરણવા નીકલેલા જવાનોની નજરમાં જેવી જોઇએ તેવી રીતે આવતી નથી. ઘણાક દોહોડ ચતુરો એવી કાવલા બાંધાની છોકરીઓંને દરદથી પીલાઇ ગએલી સમજે છે. બેહન, મારી અંગત જાંણમાં એક દાખલો એવો આવેલો છે, કે એક જવાંને, એક કાવલા અને તવાએલા બાંધાની છોકરી સાથ પરણવા આગમજ, તેણીના માબાપને કેહવડાવ્યું હતું, કે " તમારી છોકરી 'સીકલી' હોય એવો મને શક છે, માટે અદરાવા આગમજ કોઇ જાણીતા ડાકટર પાસ એની તપાસ કરાવવી હું વાજબી ધારૂં છું, કેમકે કદાચ એ છોકરી ખઇના છુપા રોગથી (*Latent Pthisis*) પીડાતી હોય, એમ મને લાગે છે."

પતલાં રેહવાના કારણો.

એ ઉપરથી, બેહન, તમો જોઇ શકશો, કે સંસારમાં ફરએ ઓરતોને જેટલા ગેરલાભ છે, તેટલાજ સોરતીઆં જેવી પતલી ઓરતો નેબી ગેરલાભ છે. પણ ઘણીકવાર પતલી ઓરતો ચીવટ હોએ છે, અને જેટલું કાંમકાજ એક જાડી બાઇડીથી થતું નથી; તેથી વધારે કામકાજ સંસારમાં એક પતલી, પણ ચીવટ ઓરત કરી શકે છે. પણ આપણા પારસી સંસારમાં પતલી છોકરીઓમાં એવા ચીવટ બાંધાવાલીઓનું પ્રમાણ ઘણુંજ થોડું માલમ પડે છે.

પતલું અને કાવલું બદન શાથી રેહી જાએ છે, તેનાં થોડાંક કારણો, મારે જણાવવાં જોઇએ. કેટલાંક જુંના, જડ ઘાલી બેઠેલાં દરદો (*Chronic diseases*) ને લીધે, આદમી તવાતું જાએ છે, યા તો તવાએલુંજ રેહ છે, એ વાત ખરી છે. હું તેવાં કારણો વીશે કાંઇબી લખવા માંગતી નથી, કેમકે હું સારીકાની જાણું છું, કે તમુને તેવું કાંઇબી દુઃખ, કે દરદ છેજ નહી. તમારાં પતલાં સોરતીઆં જેવાં આંગનું કારણ તમો પોતે છો.

પારસી કોમની આજની ઉધરતી છોકરીઓ, તેમના મમાઇ બપાઇ જેવી મજબુત અને કદાવર બાંધા જેવી નથી, તેનું મુખ્ય કારણ, હું ધારૂં છું, કે તે લોકનો આજનો સુધરેલો સંસાર અને ઉંચા પ્રકારની કેળવણી છે. તમો પેહલીજ વખતે મેત્રીકયુલેશનમાં પાસ થયાં. પાસ થવા માટે તમે કલાકના કલાક સુધી નીચી મુંડીએ વાંચીઆ કીધું. તે પછી તમે પ્રાવીઅસની પરીક્ષામાં પસાર થવા મોડી રાત સુધી વાંચવામાં રોકાઇ રેહયાં. તેમાં મોટી મેહનતે પસાર થયા પછી, ઇનતરમીડીએટ અને પછી બી. એ. ની પરીક્ષા પસાર કરવાનો તમને લોભ લાગ્યો. તે પરીક્ષા પસાર કરવા માટે રાત દાહાડો કીસમ કીસમના વાંચણોથી તમારાં મગજને તમે ચકભમ બનાવી દીધું. લૉજીક અને ત્રીગનોમીત્રી, હીસ્ટરી અને પોલીટીકલ ઇકાનોમી જેવી બીકટ બાબદોના વાંચણના બોજા હેઠલ, તમારી ઉધરતી અને ઉછલી રેહલી જોબંનવંતી જુવાંનીને, તમે એકદમ દાબી દઇને કચડી નાખી. પરીક્ષા પસાર કરવાની રાત દીવસની ચીંતા, વળી સ્કુલ અને કૉલેજમાં જવા માટે તતરબંધ પોશાકના ઉપયોગ, અને સરવંથી છેહલે, પેલો માસીક પ્રસંગ, કે જયારે સ્ત્રીજાતને ખાસ આસાએસની જરૂર, તેવે સમે પણ કૉલેજમા જવા માટે, ખુદ ખુદરતની વીરૂધ જઇ, મેહુનતમાં પડી, જવાંનીનો ભોગ આપ્યા પછી, જયારે તન અને બદંન હજરાઇ અને કરમાઇ જઇ કાવલું બની

જાએ, ત્યારે તેને માટે ફરીયાદ કરવી, એ કેવળ ઉમકાઇ છે. પ્રસીધ્ધ ડાકટર કારપેનટર કહી ગયેા છે, કે "અતી ઘણેા અભ્યાસ કીધાથી સ્રીના ગર્ભસ્થાંન ઉપર ગંભીર પ્રકારની માઠી અસરેા થાએ છે."

પણ હું કાંઇ સંસાર અને ઉંચા પ્રકારની કેળવણીથી થતા ગેરફાએદા ઉપર લખાંણ કરવા માંગતી નથી. મારૂં એવું મત છે, કે તમારાં મગજના ભેાગે તમે તમારૂ તંન તાવી નાખ્યું છે. તેાપણ તમારી હકીકત જાણીઆ પછી, મને ઉમેદ છે, કે તમારેા કેસ હું સુધારી શકીશ. છેક આસા મુકી દેવાની જરૂર નથી. હું જે ઇલાજ લખી મેાકલું છું, તે પ્રમાણે બનતાં સુધી જો તમે ચાલશેા, તેા મારી ખાતરી છે, કે આખરે તેથી તમુને ફાએદા થશે, અને તમારી ચીંતા દુર થશે.

જાડાં બનવાના ઇલાજ.

સરવેથી પેહલી વાત એ છે, કે જેમ બને તેમ 'ખુશ મીજાજમાં' આખેા દાહાડેા રેહવું.

કેાઇબી કારણસર 'ચટપટમાં' પડવું નહી.

સ્વભાવને બીલકુલ નરમ અને શાંત રાખવેા, અને બનતાં સુધી હસવામાં દાહાડેા પસાર કરવેા.

પતલાં માણસેાએ જાડાં બનવા માટે પેહલાં તેા પેાતાના સ્વભાવને એવી રીતે સુધારવાની ખાસ જરૂર છે.

જેમ બને તેમ **જલદી** રાતના સુવા જવું, અને જેમ બને તેમ સહવારના **મેાડેથી** ઉઠવું.

ઘણાં ગરમ પાણીએ નાહાવું નહી, પણ હુંકાં પાંણીથી અંગેાલ કરવી.

ઉઠતાંને વાર આંગ ધોઇ, ગરમ દુધનું એક કપ, યા કોકો પીવો.

નાસતા ઉપર બીજું એક કપ દુધ, કોકો, યા ચાકલેટ લેવું.

ચાહ કે કાફી પીવી નહી.

પાંઉ, માખણ, મલાઇ, વેલાતી ચીઝ, બને તો હંમેશ ખાવામાં લેવાં.

દુધ અગર જો જરપત નહી થતું હોએ, તો તેમાં

સોડા બાઇકાર્બ ૧૫ ગ્રેન

યા તો દુધમાં સોડાવૉટર મેલવી, તેમાં પુરતી ખાંડ નાખી પીવું. દુધ હંમેશા ઉકાલેલુજ પીવું.

ઇડાં, તાપીઓકા, સાગુચોખાની કાંજી, સેવ, કસટર્ડ, પુડીંગ, વીગેરે જેમ બને તેમ છુટથી ખાવાં.

ખટાસ ખાવો નહી. સૉસ, અચાર, અને સરકાને હાથ લગાડવો નહી

તરકારીમાં બાફેલા પટેટા જેમ બને તેમ ખાવા. વટાંણા, દોધી, ગાજર, તામોટાં, વીગેરે છુટથી વાપરવાં.

માછલી જેટલી જોઇએ તેટલી ખાવી, પણ સૉસની માછલીને હાથ લગાડવો નહી.

ગોસ ખાવાની હું બીલકુલ તુને ભલામણ કરતી નથી, પણ જો નહી ચાલે તેમ હોય, તો જેમ બને તેમ ઓછું ખાવું.

ફ્રુટ ખાવાની મનાઇ નથી.

ખટાસવાલી કોઇબી ચીજથી પહરેજ રેહવું અને દરેક ચીકાસ

અને મીઠાસવાલી ચીજનો ઉપ્યોગ કરવો. રાઇનો અવારનવાર ખાણા સાથ ઉપ્યોગ કીધાથી ખાધેલું જલદી હજમ થશે.

કોઇબી જાતની દવાદારૂ માટે હું ભલામણ કરતી નથી. પણ

સ્કૉટ ઇમલશન ઑફ કૉડલીવર ઑઇલ

દીવસમાં ત્રણ ચારાવાર નાંહના નાંહના ડોઝમાં દુધ સાથ લેતાં રેહવું. ઇમલશન મોટા જથામાં આખા દીવસમાં બેવાર લીધાથી જેટલો ફાએદો થતો નથી, તેથી વધારે ફાએદો નાંહનાં નાંહના ડોઝમાં, પણ ત્રણ ચાર વાર દીવસમાં લીધાથી વધારે સારી રીતે તે જરપત થાએ છે, તેમજ વધારે ફાએદો પણ કરે છે.

થોડીક ખાંનગી વાત.

છેહલે એક બે વાત હું ખાંનગીમાં કેહું છું, તે તમોએ કોઇને જણાવી દેવી નહી. પતલાં આદમીને જો જલદીથી જાડાં થવું હોય, તો તેણે ૧, ઘણુંજ ધીમે ધીમે ચાવીને ખાવું, અને ૨, થોડું થોડું, પણ દીવસમાં વારેઘડીએ 'ચગરીઆ' કરી "ચાંપતાં" જવું.

બેહન, તમો જાણતાં નથી. જનાનખાનાની બીબીઓ એમજ આખો દાહાડો ફરતી હરતી 'ચગરીઆજ' કરે છે.

સાંજના ધીમે ધીમે દરીએ કીનારે કલાક એક ફરવું, અને તેમબી નહી, તો બૅન્ડસ્ટૅન્ડની પાલ ઉપર જઇ, જેમ બને તેમ ઠીઠી-ઠાઠા પેટભરી કરવા. પણ ખબરદાર, દરીએ કીનારે જો ફરવા જાવો, તો સીધા સપાત રસતા ઉપરજ ચાલવું. ચહડાંણ-વાલી જગા ઉપર ફરવા કદીબી જવું નહી.

જેમ બને તેમ ગાવાની પ્રેકટીસ કીધાથી ઠીક કસરત થશે. એથી તમારી છાતી મજબુત થશે, અને ઘણી તાજી હવા તમારા દમમાં જશે.

સરવેથી છેલ્લે, જ્યાં સુધી તમે જાડાં થાવો નહી, અને તમારૂં આંગ ભરાઇ રેહ નહી, ત્યાં સુધી

કૉરસૅટ

કે

બૉડીસ

નો તમોએ બીલકુલ ઉપ્યોગ કરવો નહી. કૉરસૅટ અને બૉડીસથી જુવાંન છોકરીઓની તબીયતની કેવી ખરાબી થાએ છે, તે બાબદ હું હવે પછી તમારી ઉપર મારાં બીજાં કાગજમાં લખીશ.

પણ એ સઘલા ઇલાજ છતાં, જો તબીયત સુધરે નહી, અને છાતીની પાંસરીઓ બાહાર નીકલી આવેલી દેખાતી હોય, હાથના ગુડણ, અને ખભાંના સાંધા ખુલ્લે ખુલ્લા નજરે પડતા હોય, ચેહરો ખવાઇ ગએલા જેવો લાગતો હોય, અને પીઠ પાછળ ખભાંનુ હાડકું નીકલી આવેલું દેખાતું હોય, તો એકદમ કોઇ જાણીતા ડાકટરની સલ્લાહ લેવી, કેમ કે પતલાં આદમીમાં એ બધી નીશાંણીઓ કાંઇક ગંભીર દરદની ગવાહી આપવા પુરતી હોય છે. પણ હું ખાતરીથી કેહુછું, કે તમારો કેસ કાંઇ એવો ગંભીર નથી.

જાડાં બનવાના આ મારા ઇલાજો પ્રમાણે જો તમે ઇલાજ કરશો, તો મારી ખાતરી છે, કે તમુને જરૂર તેથી મોટો ફાએદો થશે. ડાકટરો જો તમુને કાંઇ બીજી ત્રીજી દવાઓના ઓટારા આપે, તોબી મારા ઇલાજ કીધા વીના તમો કદીબી આસુદાં થનાર નથી.

લા૦ દુવાગીર

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩ જું.

સ્ત્રીનો પેહરવેશ.

ON CLOTHING.

"Costly thy habit as thy purse can buy,
But not expressed in fancy; rich not gaudy;
For the apparel oft proclaims the man."

Hamelet: Act I, Scene III.

સ્ત્રીઓએ પહેરવેશમાં લેવી જોઇતી સંભાલ. પચીસ વરશમાં ફેરવાએલી પોશાકની હાલત. કીયા રંગની સાડી પેહડીઆથી ખુબસુરતી વધશે. સાડી અને બદીઆંનના રંગની 'હારમની' કેમ મેલવવી. બૉડીસ અને કૉરસૅટથી ખરાબી કેમ થાએ છે. વધારે ખરાબ શું ? કૉરસૅટ કે બૉડીસ? ભવીશની ઓલાદ કેવી રીતે ખરાબ થાય છે. ટાઇટ ગારટર. તેથી થતી મોહકાણ. માથાંબાનું. માથાંબાનાનું મોત.

મેહરબાંન, મીસ એણકોટક !

તમારૂં કાગજ વાંચી હું ખરેખર અજબ થઇ છું, કેમકે તમો તમારા "ડ્રેસ" વીશે મારી સલાહ પુછો છો ! બેહન, ખરૂં પુછાવો

તો મારે તમુને કેહવું જોઇએ, કે તમોએ કેવી રીતનાં કપડાં પેહડવાં, કયાં કપડાં પેહડવાં, તાઇટ કે ઢીલાં, કીયા રંગો તમારા ચેહરા ઉપર શોભી રેહશે, વીગેરે સલાહ આપવી એ એક ડાકટરનું નહી, પણ દરજી તેમજ કાપડીઆનું કાંમ છે. પણ તમે કેટલીક બાબદો તમારાં કાગજમાં લખો છો, તે ઉપર એક ડાકટર તરીકે વઇદક જ્ઞાનને આધારે હું થોડોક ખુલાસો જે લખી મોકલું છું, તે ઉપર તમે જો વીચાર કરી અમલ કરશો, તો તેથી તમુને મોટો લાભ થશે.

પોશાક પેહડવાનો રેવાજ સુધરેલી દુનીઆની કેળવાએલી ઓલાદની તવારીખ સાથ બહુ નીકટ સંબંધ રાખે છે. આદમીના દીલની અંદરની ગરમીને જાળવી રાખનારૂં એખલું સાંધણ, આપણાં વસતર છે. જેવી રીતે આદમીના દીલની અંદરની ગરમી, વસતરથી જળવાઇ રેહ છે, તેમજ સુરજનાં તડકાંના તાપની ગરમીથી આપણા શરીરને વધારે ગરમ થતું તે અટકાવી પણ શકે છે, તે વાત કાંઇ નવી નથી.

પચીસ વરશમાં પોશાકની ફેરવાએલી હાલત.

પોશાકથી તનબદનની શોભામાં મોટો વધારો થાએ છે. છેલ્લાં પચીસ વરશમાં પારસી, તેમજ હીન્દુ બઇરાંના પોશાકમાં મોટો ફેરફાર થઇ ગએલો છે. આગલા વખતના ધાટપોટ, જસકસ, કરેપ, અને ગારા, આજે શોધીઆ જડતા નથી. તેને બદલે સસતાં તેમજ મોઘાં ફ્રેંચ અને જાપાનીસ બનાવટના રેસમી કપડાં આજે આપણ જોઇએ છીએ. પણ એ બધા રંગબેરંગી રંગો, જે નજરને સારા લાગે તે પેહડવા માટે ખરીદવામાં મોટી ભુલ છે. આપણાં બઇરાંઓ પોતાની નજરને જે રંગ સારો લાગે, તે પેહડવામાં તનની ખુબસુરતી સમજે છે. પણ તેમ સમજવામાં તેઓ મોટી ભુલ કરે છે. નજરને એક રંગ જે ઘણો ગમે, તે ઘણીવાર પેહડનાર બાંનુના

ચેહરાના રંગની સાથ 'હારમની' માં મલતો નહી થવાથી, તે રંગ, ખુબસુરતીમાં વધારો કરવાને બદલે ઉલટો ઘટાડો કરે છે. એકાદ બઇરાંએ 'મ્હરૂલ' રંગની સાડી પેહડીયાથી તેવન શોભી રેહાં, તો બીજા-બધાંઓએ 'મ્હરૂલ' રંગની સાડી પેહડવા માંડવીજ જોઇએ, એવો રસતો આજકાલ પારસી બઇરાંઓ લેઇ બેઠાં છે. પણ તેમ કરવા કરતાં દરેક બઇરાંએ પોતાના ચેહરા ઉપર કીયો રંગ શોભશે, તે પોતેજ નક્કી કીધાથી, પોતાની ખુબસુરતીમાં તેઓ વધારો કરી શકશે.

રંગની હારમનીની જરૂર.

સાડી અને બદીઆંન એ બે પોશાકમાં પારસી બઇરાંઓની શોભા અને ખુબસુરતી સમાએલી છે. પણ દલગીરી સાથે મેં જોયું છે. કે રંગોની 'હારમની' મેળવવામાં, પારસી બઇરાંઓ બીલકુલ પછાત પડેલાં છે. બે જુદા જુદા રંગ એકબીજાં સાથ મલી, આંખને શોભી રેહ, તેવી પસંદગી કરતાં તેઓને બીલકુલ હજી આવડતું નથી.

પરવરદેગારે ખુબસુરતીની બખશેશ આપણ ઓરત જાતને મરદ કરતાં વધારે બખશી છે, એમાં જરાએ શક નથી. છત્તાં વસ્ત્રા-લંકારથીજ સ્ત્રી જાતની શોભા છે. કેહવત છે, કઃ—

"એક નુર આદમી
ને દસ નુર કપડાં
હજાર નુર ઘરેણાં
ને લાખ નુર નખરાં."

હું કાંઇ માટીડાઓ વીશે બોલવા માગતી નથી, પણ બઇરાંઓ વીશે એટલુંજ કેહું છું, કે આપણાં લોકો આજે જે પોશાક પેહડે છે, તે જીવના શોખ માટે નહી, પણ વધારે ખુબસુરત બનવાની અને લોકોની નજરમાં વધારે ખુબસુરત દેખાવાની મતલબથી કપડાં પેહડે છે. એવાંઓ કપડાં પેહડવા માટે જીવે છે, કે જીવવા માટે કપડાં પેહડે છે, તે કેહવું સેહલું થઇ પડે છે.

ટાઇટ તતર !

એહન એણુકેાટક, તમારૂં સરવેથી પેહલું ધ્યાંન હુ ટાઇટ તરતબંધ પેાશાક ઉપર એંચું છું. જો તમે

કૉરસૅટ

પેહડતાં હેાવેા, તેા એકદમ તે પેહડવાની બંધ કરજો. જો કૉરસૅટ નહી પેહડતાં હેાવેા, અને તેને બદલે

બૉડીસ

ને નામે જણાતાં પેલાં તંગ પેહરણ પેહડતાં હેાવેા, તેા તે એકદમ પેહડવાનું મુકી દેજો. એ બૉડીસ અને કૉરસૅટથી બઇરાંઓની તંનદરેાસ્તી કેવી રીતે ખરાબ થાએ છે, તે લંબાણથી જણાવવાની જરૂર છે.

કૉરસટને કંમર ઉપર દેારીઓથી જે રીતે તંગ બાંધવામાં આવે છે, તેથી પીડુ ઉપર એટલું તેા દબાંન થાએ છે, કે તેથી ગંભીર નુકસાંન થવાની દરેક વકી રેહ છે. જે રીતે કૉરસૅટ કંમર ઉપર તંગ બાંધ્યાથી પીડુની અંદર નુકસાંન થવાના સંભવ રેહ છે, તેજ રીતે બૉડીસને તંગ બટંનથી છાતી ઉપર પેહડીઆથી, છાતીની અંદર ફેફસાં અને દીલ (*Lungs and Heart*) ને નુકસાંન થવાની દરેક વકી રેહ છે. દંમ લેવાની મુશકેલી પડે છે.

કૉરસૅટ

વીશે આજ સુધી ઘણું લખાયું છે, અને ઘણુંબી બેાલાયું છે. એ ખાનાખરાબી ભરીયું એક હડીઆર છે. બઇરાંઓ તેનેા પીછેા છેાડતાંજ નથી. સારાં નસીબે પારસી બઇરાંઓમાં જેટલું જોઇએ તેટલું એ કૉરસૅટ ફેલાવેા પામ્યું નથી, પણ હું દુવા ગુજારૂં છું, કે તે બુરેા દાહડેા પરવરદેગાર પારસી બઇરાંઓને દેખાડે નહી, અને કૉરસૅટ પેહડવાનેા પવન પારસી બઇરાંઓને લાગે નહી. બઇરાંઓના તંનબદનની

બનાવટ પરવરદેગારે કેવી અજાએબ જેવી બનાવી છે, અને તેમના શરીર ના જુદા જુદા ભાગો ઇશ્વરે કેવી તારીફ લાએક રીતે બનાવેલાછે, અને ચોકસ સંજોગો વચે શરીરના તે ભાગોને કેવી ચોકસ ફરજો બજાવવી પડે છે, તેનું કાંઇબી ભાંન કે ખ્યાંન બઇરાંઓને છેજ નહી.

આ સાંમે આપેલાં બે ચીત્રો એક તનદરૂસત બાંનુંનો ખુદરતી બાંધો દેખાડે છે. જે હાડકાંનુ પીંજરૂં દેખાએ છે, તે પાંસલીઓ, છાતી અને બરડાના કાઠાંના હાડકાંથી બનેલું છે. એ પીંજરાંની અંદર દીલ (*Heart*) અને ફેફસાં (*Lungs*) ગોઠવાએલાં હોય છે. કૉરસૅટ તેમજ બૉડીસ, કંમર ઉપર તંગ તતરબંધ બાંધ્યાથી, પાંસલીઓનાં હાડકાં દબાએ છે, અને એ રીતે પાંસલીઓ દબાંનમાં આવ્યાથી કુમલાં હાડકાંની વધ થતી અટકે છે. એટલુંજ નહી પણ ફેફસાંની ઉપર પાંસલીઓના હાડકાં દબાયાથી જેટલી જોઇએ તેટલી હવા દમ લીધા છત્તાં, ફેફસાંની અંદર જઇ શકતી નથી, અને તેથી શરીરમાં ફરતું લોહી બરોબર સ્વચ્છ થતું નથી. દીલ (*Heart*) ને તેથી કેટલીક અડચણ થાએ છે, તેમજ પીટુ ઉપર દબાંન થયાથી કલેજું (*Liver*) અને બીજાં અવયવો (*Organs*) ને પણ એલજાંમ પુગે છે.

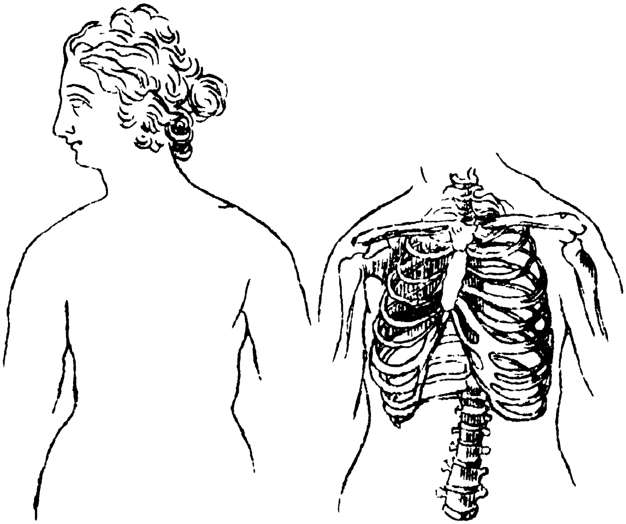
કૉરસૅટ પેહડીઆથી કંમર અને હાડપીંજર કેવું થાએ છે, તે આ સાથ આપેલાં બીજાં ચીત્રની તપાસ લીધાથી કોઇબી બાંનુની ખાતરી થઇ શકશે.

વધારે ખરાબ શું? કૉરસૅટ કે બૉડીસ?

બેહન બેણકોટક, આ ચીતારો જોઇ તમે તમારાં મનમાં સમજો તો ઘણું છે. આપણી આજના વખતની છોકરીઓના કાવલા અને તવાએલા બાંધાનાં અનેક કારણોમાં એક કારણ એ ટાઇટ પોશાકની મોહકાંણ છે.

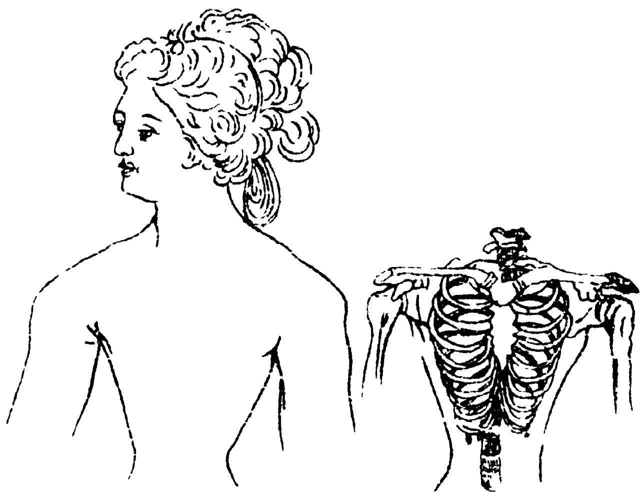
પણ બધીજ છોકરીઓ કાંઇ આજે કૉરસૅટ પેહડતી નથી, એમ

સ્ત્રીની છાતી અને કંમરનો તંનદરોસ્ત બાંધો.



કૉરસૅટ કે બૉડીસ જેવા તંગ પોશાકો જેઓ પેહડતાં નથી, તેમની છાતી અને કંમર કેવાં ફરાખ હાલતમાં રેહ છે, તે આ ચીત્ર ઉપરથી માલમ પડે છે.

કૉરસૅટ અને બૉડીસની મોહોકાંણ.



સ્ત્રીની છાતી અને કંમરના હાડકાં, તંગ પોશાકના ચાલુ દબાનથી
કેવાં દબાઈને સંકોચાઈ ગયાં છે, તે આ ચીત્ર ઉપરથી દેખાએ છે.

કોઇબી પોતાનો બચાવ કરવા નીકલશે. હા તે વાત ખરી છે. કૉરસૅટ મડમો પેહરે છે. મડમો કાંઇ સાડી પેહરતી નથી, અને તેથી તેઓ પોતાના 'બ્લાઉસને' સફાઇદાર અને વગર કરચલીવાલો દેખાડવા માટે, તેમજ પોતાના બદનના બાંધાની ખુબસુરતીમાં વધારો કરવા માટે, પેહલાં એ કૉરસૅટ પેહડી, તે ઉપર તેઓ 'બ્લાઉસ' પેહડે છે. પારસી બાઇરાંઓ હજી કૉરસૅટ પેહડતાં નથી, પણ કોઇ કોઇ પેહડે છે. પણ જેઓ કૉરસૅટ પેહડતાં નથી, તેઓ બૉડીસને નાંમે જણાયલું તંગ પેહરણ પેહડે છે, અને તેથી કૉરસૅટના કરતાં વધારે બુરૂં પરીણામ આવે છે.

તે બધું વીસતારીને લખવાની જરૂર હું જોતી નથી. એટલુંજ કેહવું બસ છે, કે તંગ બૉડીસ પેહડીઆથી જવાંન છોકરીઓ જ્યારે માતાઓ થાએ છે, ત્યારે તેઓ પોતાના બાળકને પેટ ભરતું દુધ પાઇ શકતી નથી, કેમકે તંગ પોશાકના ચાલુ દબાંનથી, દુધ પેદા કરનાર અવયવોની વધ અટકી પડે છે. ઘણીવાર તેવી માતાઓને દુધની પેદાસ થતી નથીં, અને જો દુધની પેદાએસ કદાચ થાએ છે, તો તે જેટલું બાળકને જોઇએ, તેટલું પુરેપુરા જથામાં આવતું નથી, અને પછી ભાડુતી આયા દાયા ધવારવા માટે રોકવી પડે છે, અને તેમ કરી અનેક કારણોને લીધે પોતાની ભવીશની ઓલાદને ખરાબ કરવાનો કલંક તેઓને કપાલે ચોંટે છે. દીકરીના માબાપોની ફરજ છે, કે તેઓએ પોતાની દીકરીંની ઓલાદની બેહતરી માટે તંગ પોશાકનો એકદમ અકટાવ કરવો જોઇએ.

“ મરે રે ઉભી રેહની, મારાથી ચલાતું નથી. ”
“ મારો તો દમ ભરાઇ આવેચ. મારાથી માડૂપર ચહડાતું નથી. ”
“ બે માર ચહડતાં હું તો હાંફી ગઈ. ”

એ બધું તંગ બૉડીસથી થાએ છે.

તંગ પોશાકની હું સખત વીરૂધ છું, અને તેથીજ હું આટલું બધું લખુ છું. પણ બેહન બેણુકોટક, તે બઇરાંઓને ઘણું જરૂરનું છે.

ટાઇટ ગારટર્સ (Gartars).

આપણાં બઇરાંઓ ઇસ્ટાકીંગ ઉપર ટાઇટ ગારટર (ગીયાટર !) બાંધે છે, કે તેથી ઇસ્ટાકીંગ નીચે ઉતરી પડે નહી. હું એ ટાઇટ ગારટરની સખત વીરૂધ છું. મારાં કોઇબી ઘરાકને હું એવી ભલામણ કરૂંજ નહી. બઇરાંઓ એવીજ રીતે ' આદાંની સુદ ' અંજાણતાં કરતાં રેહ છે. અંજાણતાં એવી ભુલ કરે તો ખેર, પણ અજબ જેવું તો એ છે, કે ખરો ખુલાસો કરવા છત્તાંબી તેઓ પોતાના શોખને પંપાલવા પોતાની તંનદરોસતીની સલામતીનીબી દરકાર કરતાં નથી.

ટાઇટ ગારટરની મોહકાંણ.

બેહન બેણુકોટક, તમુને મારી ભલાંમણ છે, કે ટાઇટ ગારટર તમો એ પેહડવાં નહી, કેમકે એ ગારટર જે પગના ટેટાં ઉપર આપણ તંગ તતરાવીને બાંધીએ છીએ, તેથી ટેટાંની અંદર આવેલી લોહીની નેસો દબાઇ જાએ છે, અને નસોના દબાઇ જવાથી, તેની અંદર ફરતાં લોહીની ઝડફને, તે દબાંન નરમ પાડી નાખે છે. પરીણાંમમાં નેસોમાં અનેક કીસમના ફેરફાર થયા પછી, ' વૅરીકોસ વેન્સ 'ને નામે જણાએલું દરદ કોઇવાર થઇ આવવાનો સંભવ રેહ છે. એટલુંજ નહી, પણ બઇરાં અવારનવાર ફરીઆદ કરતા સંભલાએ છે કે, "મરેરે, મારા પગ જાણે નરા આઇસ જેવા હંમેશા ઠંડા રેહચ." એ ફરીઆદનું કારણ તપાસ કરશું, તો ઘણીવાર ટાઇટ ગારટર માલમ પડે છે.

વેરીકોસ વેન્સ (Vericose Veins).

"મરેરે ! ગયાટર બાંધવાથી એમબી થતું હોએ કે !" ઘણીકવાર પેસુ સમજુની બેહનોને એમ બોલતી મેં સાંભલી છે. પણ તેઓ માહે-

સ્ત્રી એકને જો 'વૅરીકોસ વેન્સ' થાએ, તો પછીજ તેણીને માલમ પડે, કે તે દરદ કેવું છે.

માથાબાંનું.

જેટલી હું તંગ ગારટરની વીરૂધ છેઉં, તેટલીજ હું તંગ માથાબાંનાની વીરૂધ છેઉં. માથાબાંનું એ પારસી ઓરતોના માથાંની ઉપરનો પેહરવેશ છે. ઈંગ્રેજો એ માથાબાંનાને Head Dress નું નામ આપે છે. પણ બેહન બેણુકોટક, એ ફરમાસું માથાબાંના ઉપર કેવી કેવી રીતના રમુજી વીટંબણા વીટેલાં છે. તે જો હું લખું તો બહુ લાંબુ થાએ. પારસી બઇરાંનું એ માથાબાંનું છેલ્લાં ચાલીસ વરશમાં જે જે સંસારી વંટોલીઆના ચક્રરમાં વીટલાઇ પસાર થયુ છે, તે દરેક ચકરાવો આપણી મમાઇ બપાઇઓની આગલી હાલતનો આપણને આજે કાંઇક ખીઆલ આપે છે.

મારી પાસે 'સરના મરહુમ બાઇ પીરોજબાઇ'નો ફોટોગ્રાફ હાલ છે. તે ખાંનદાંની બાનું પઇસે ટકે કેટલાં માતબર અને સંસાર સુખે કેટલાં સુખી હતાં, તે વાત કાંઇ અંજાણી નથી. પઇસે ટકે અને સંસાર સુખેજ તેવણ માતબર હતાં એટલુંજ નહી. પણ ઇજત અને હોરમતથી અને પારસી કોમનાં માનથી એટલાં તો તેવન માતબર હતાં, કે તેઓ જે કાંઇ સુધારા પોતાના પેહરવેશમાં કરતે, તો તેમાં તેવન વાજબી રીતે ફાવી શકતે. છત્તાં, તે ભલાં અને સખી ખવાસના બાઇના માથા ઉપર બાંધેલું માથાબાંનુ એવું નો સાદી ઢપમાં બાંધેલું છે, કે આજની આપણી પીલાંમાએ અને બટકમાએનો જીવ તે જોઇનેજ ઉકલી આવે! બાઇ પીરોજબાઇનું માથાબાંનું પારસી કોમની ઓરતોના તે જમાનાનો, અને પારસી કોમની ઓરતોની તે જમાનાની સંસારી હાલતનો ચીતાર દેખાડે છે. સરના પીરોજબાઇજ નહી, પણ તે વખતે ગાડી ઘોડે ફરનારી દરેક પારસી બાંનુઓ, તેમજ સરવે ગરીબ અને મધ્યમ વરગની પારસી

બાનુઓ પણ એવીજ રીતે પોતાનું માથાબાંનું બાંધતાં હતાં. એવી રીતે બંધાતાં માથાબાંનાની ઉકમાઇથી તારીફ કરતી વખતે, તેને

દાબડા જેવું માથાબાંનું

એમ લોકો ઓલખાવતાં હતાં. તે વખતે પારસી ઓરતોએ પોતાના માથાંના બાલને ઢાંકવા માટે, કપાલની નીચેથી માથાબાંનાને બાંધવું, એવો રેવાજ હતો. કોઇબી ઓરતે એ રેવાજને તોડવાની હીંમત કીધી હતી નહી. પણ થોડા વખતમાં પારસીઓમાં સુધારો પોતાના ધીમાં અને ધીરાં પગલાં ભરતો ગયો, અને પારસી બાનુઓએ પોતાના માથાંના બાલ માથાબાંનામાંથી જરાજરા બાહાર દેખાડવાની તજવીજ કરવા માંડી.

અને એમ કરતાં થોડાંક વરશમાં સેંટા પાતલીનો જમાનો શરૂ થયો. એ સેંટા અને પાતલીની રમુજી તવારીખ હું હવે પછી કોઇ વખત લખીશ, પણ સેંટાની ફેશન જેમ જેમ આગલ વધી બદલાતી ગઈ, તેમ તેમ

માથાબાંનાનું મોત

નજદીક આવતું ગયું. આજે પારસી છોકરીઓનું માથાબાંનું મરતી રીબતી હાલતમાં છે. મને તો લાગે છે, કે તેને 'ધરટલો' ચાલે છે, અને એકાદ દાએકામાં પારસી બાનુનુ એક વખતનું આ પનોતુ અને પ્યારૂં માથાબાંનું સદાનું નાબુદ થશે.

ગમે તે હોય, પણ માથાબાંનું મારો દીકરો લવ કેઉ છે, તેમ 'ટાઇટ ટટર' બાંધવાનું જોખમભરેલું છે. માટીડાઓના આગલાં વારનીસ અને ચસમઇના ખોખાં, પાઘડી, ફેંટા વીગેરે ઉપર હાલ હું જરાબી ઇશારો કરવા માંગતી નથી, પણ માથાંના તંગ (અને ભારી) પેહરવેશથી લોહીની નસો ઉપર ભાર પડયાથી, તથા તે દબાયાથી માથાની ચાંમડીની અંદર લોહી બરોબર રીતે ફરી નહી શકવાથી માથાનાં બાલને જોઇએ

એવી શક્તી અને પુષ્ટી મલતી નથી, અને શકતી નહી મલવાને લીધે, બાલ ખરી જવા માંડે છે. પછી બુમ પડે છે, કે "મરેરે, એકાએક બાલને એ શું થયું? શું કોઇની નજર લાગી કે?"

પણ આજે તંગ માથાંબાંનુ બંધાતું નથી, એ ખુશી થવા જોગ છે. પારસી છોકરીઓ તંગ માથું બાંધે, તે મને એજ કારણ પસંદ નથી.

પણ હવે ઘણું લંબુ થયું. બઇરાંના બીજા પોશાકની ઉપર મારા વધુ ટીકા હું મારાં આવતાં કાગજમાં લખીશ.

લા૦ દુવાગીર

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૪ થું.

તંગ—પેહરવેશ.

(પત્ર ચાલુ)

ON CLOTHING.

ટાઇટ બુટ અને ટાઇટ શુઉ. જુદા જુદા ઘાટની સપાટ. બઇરાંના લટકા-મટકા! આંગલાં ઉપર આંટણ. આંટણનો ઇલાજ. રંગીન કપડાં. રંગીન મોજાં.

મેહરબાન મીસ એણકોટક—

તંગ કપડાંથી થતા ગેરફાએદાઓ મેં તમુને મારાં છેલ્લાં કાગજમાં એક સાદી સમજના આદમીની અકલમાં ઉતરે એવી રીતે સમજાવ્યા છે. આજે થોડીક નવી બાબદો ઉપર મારા વીચારો દરશાવી, આ પોશાકની વાત હું પુરી કરવા ધારૂં છું.

ટાઇટ બુટ અને ટાઇટ શુઉ.

કૉરસૅટ અને બૉડીસ વીશે મેં મારાં છેલ્લાં કાગજમાં લખ્યું હતું, કે છાતીના કુમલાં અને નાજુક હાડકાં ઉપર ચાલુ દબાંન થયાથી હાડકાંની વધ અટકે છે. દંમમાં જેટલી હવા લેવી જોઇએ તેટલી લે-વાતી નથી, અને લોહીનું ફરવું તેથી જેવું જોઇએ તેવું થતું નથી.

પારસી બઇરાંઓ આગલ સપાટ પેહડતાં હતાં. બુટ અને શુઉ

પેહરવાનો રેવાજ ઘણો પાછલથી શરૂ થયો હતો. ખરૂં જોતાં પારસી બઇરાંઓએ બુટ પેહડવાનો સુધારો સર્વેથી છેલ્લે કીધો હતો. પારસી માટીડાઓ પણ કાંઇ પેહલ્લે બુટ "ઇસ્ટાકીંગ" પેહડતા હતા નહી. તેઓ પેહલ્લાં જોડા પેહરતા હતા. ઇસ્ટાકીંગ તો સીક આદમી પેહડે, એવું કેહતા હતા. પણ અંતે ઇસ્ટાકીંગ પેહડવાના સુધારાની શરૂઆત કરવાનું જ્યારે પારસીઓનું પેહલવેહલું મન થયું, ત્યારે કેટલાક પારસીઓ બીમાર પડી જવાનું ખોટું બાંહાણું કાહડી, આંકેક દાહાડા ઘરમાં ભરાઇ બેઠા, અને પછી

ઇસ્ટાકીંગ ઉપર જોડા

પેહડી બાહાર ફરવા લાગ્યા. તે લોકને જ્યારે સવાલ થયા, કે 'કેમ ભાઇ, કાંઈ મોજાં-ઇસ્ટાકીંગ પેહરવાં પડ્યાં, ત્યારે જવાબ દેવાયા કે, ભાઇ, આંક દાહાડા થયા સીક હતો, તે આજેજ બાહાર નીકલ્યો.

એવી રીતે ઇસ્ટાકીંગ પેહડવાની શરૂઆત પારસી માટીડાઓએ કીધી હતી. પારસી બઇરાંઓના બાબમાં બુટની તવારીખ પણ તેવીજ રીતની રમુજી છે. પેહલ્લાં

જુદા જુદા ઘાટની સપાટ

પેહડાતી હતી. બુટના ઘાટની, ચ્રડીઆલરેકી, ચાંચની, વીગેરે. પણ એ સઘલી ઉંડા પંજાની બનતી હતી. છાલકા પંજાની બનાવટવાલી સપાટ તે વખતે બનતી હતીજ નહી. ઇસ્ટાકીંગ પેહડવાની તે વખતે બઇરાંમાં ઉકમાઇ અને ઓવાઇ નવાઇ હતી. મોજાં ઇસ્ટાકીંગ પેહડનારાં બઇરાં ઘણાં માતબર અને ઘણાં આબરૂ દરકારવાલાં કેહવાતાં હતાં. વળી જે કોઇ 'સપાટ-ઇસટાકીંગ' પેહડતાં, તેઓની ઓલખ ઓવાઇનવાઇએ ઉકમાઇ સાથ અપાતી હતી. કારજ કરનારાંઓ એવી કોઇ 'સપાટ-ઇસ્ટાકીંગ' વાલી છોકરીનું વસટાણું છોકરાને ઘર લેઇ જતાં, તો તેઓ 'દોહોંડ ગજ

છાતી બાહાર કાહાડી ઉકમાઇથી કેહતાં, કે 'છોકરી સપાટ--ઇસ્ટાકીંગ પેહરે છે!' એવા તે ઉકમાઇના જમાનાને ઓલંગી આવી, પારસીઓ આજે કયાં ઉભા છે?

પણ મીસ એણુકોટક, તે જમાનો હવે આજે નથી. તે સપાટોની તવારીખ જ્યારે મને યાદ આવે છે, ત્યારે તે વખતના પારસી બઇરાંઓની મરીઆદા, તેમની નમનતાઇ, તેમની સાલેસાઇ, તેમની ચાલ, તેમની નીતી—

અરે તે બધું કયાં છે. જો આજથી બરાબર પચાસ વરશ ઉપર સીનેમેતોગ્રાફ (જીવતાં પીકચરો દેખાડનારૂં યંત્ર) હતે, તો મારી કોમની બેહનોની તે વખતની, રસતા ઉપર ચાલવાની ચાલણની ઢપનો ચીતાર, આજની ઓલાદને ખરેખર કાંઇ નવાઇ જેવો ખીઆલ આપતે. તેમના માથા ઉપરવાલી સોડ, તેમના દાબડા જેવાં માથાંબાંના, અને નીચી બોયના સાદાં બદીઆંન સાથ, જ્યારે તેઓ રસતા ઉપર ધીમે પણ સાબુત કદમે આજુ કે બાજુ જોયા વગર, ફકત નીચી નજરે ચાલી જતાં, ત્યારે બોલાતું હતું, કે

બઇરાંનો લટકો મટકો, જાણે સોપારીનો કટકો.

તે વખતે મગદુર શું કે બઇરાંઓ ઝડપથી રસતા ઉપર ચાલે! મગદુર શું કે તેઓ આજુબાજુ જોય! મગદુર શું કે તેઓ વગર પરદાની ઉઘાડી ગાડીમાં બેસે!

પણ હું બીજી બાબદ ચીતારવા ચતરાઇ ગઇ. મારી મુળ બાબદ એવી છે, કે તેને પુરેપુરો ઇનસાફ આપવા માટે તે બાબદની અસલ તવારીખ કેવી હતી, તે આપ્યા વગર હાલની હાલત ઉપર એકદમ લખવુ મને ઠીક લાગતું નથી.

પણ એ સપાટ અને ઇસ્ટાકીંગ પારસી બઇરાઓમાંથી અંતે નાબુદ થઇ ગયાં, અને તેને બદલે વેલાતી બુટનો ખપ નીકલ્યો.

એ બુટ ઇસ્ટાકીંગ પેહડવાની પેહલ્લી શરૂઆત પારસી કોમમાં એક ચોકસ ખાંનદાને કરી હતી. અને આજે?

આજે એકજ મુશકીલ સવાલ એ બુટ અને શુંઉના બાબમાં જે ઉભો થયો છે, તે એ છે, કે પારસી બાંનુઓમાં બુટ અને શુઉ, આજે કોણ નથી પેહડતું, તે કેહવું મુશકીલ થઇ પડયું છે.

પણ જેવી રીતે પ્રગટીકરણના કાએદાના સરજેલા નીયમમાંથી ખુદ આ પ્રથવી પસાર થતી રેહી છે, તેવીજ રીતે દરેક આજની સુધરેલી અને કેળવાએલી પ્રજા, સુધારાના પ્રગટીકરણમાંથી પસાર થવાને માટેજ સરજાએલી છે. પારસીઓજ કાંઇ એવાં વીટંબણાંમાંથી પસાર થઇ, આજની સુધરેલી હાલતે પુગા છે, એમ નથી. ઇગ્રેજોને પણ એવાં વીટંબણામાંથી પસાર થવું પડયું છે. તેમના આજના પોશાકો અને તેમના આજના બુટ અને શુઉ, અનેક ક્રીસમના ઘાટ ઘટમમાંથી પસાર થઈ, બદલાઇ, ફેરવાઇ ચુંઠાઇ ચબરાઇ ગયા પછીજ, તે આજની હાલતે અને આજની ફૅશંનને અનુસરતે આકારે પોહચ્યાં છે.

પણ એ બુટ અને શુઉબી તંગ પેહડવામાં મોટું નુકસાંન છે. ઇંગ્રેજ લોકો ફૅશન–શોધક–બુધી માટે ઘણા વખણાએ છે. ગમેં એવાં બદરૂપાં અને કદરૂપાં આદમીને દેખાવલાં બનાવવાની હુંનરમંદી માટે તેઓ જણાયલા છે. એક કદરૂપા આદમીની શરીરની ખાંમી ઢાંકી નાખી, તેને કાંઇબી એબ વગરનો બનાવવા, તેવોજ કોઇ ક્રીસમનો પોશાક તેઓ હુનરમં-દીથી બનાવી આપશે. ઘરડાં આદમીઓને જવાંન બનાવવા માટે તેઓ આજની વીધ્યા હુંનરની મદદ લેવા ચુકયા નથી. તેમજ કદરૂપાં એબલગાં-મણા વાંકા ટીકા પગને માટે, ફ્રેન્ચ લોકો પોતાંની બુધીના બળે, ક્રીસમ ક્રીસમના શોભાએમાન ઘાટના બુટ અને શુઉ, બનાવવા ભુલ્યા નથી.

પણ એ બધી ખરી હકીકત પારસી બઇરાંઓની બલા જાણે. ધનુબઇ ઢીંગલીએ જે ચીજ પેહડી, તે મેહરી મરચાંએ માંગી ટાંગીને પેહરવીજ જોઇએ.

બઇરાંના વેલાયતી બુટ અને શુઉ 'ટો' આગલથી ઘણાં ખરાં સાંકડાં આવેછે. તેનું કારણ એ છે, કે બઇરાંના પગનો આકાર શોભ-ઇતો અને ઘટમદાર દેખાએ. પારસી બઇરાંઓને મારી ખાસ ભલામણ છે, કે ટાઇટ અને નેરો-ટોવાલાં બુટ કે શુઉ કદીબી પેહડવાં નહી. કેમકે શરૂઆતમાં જો કે એવાં ખાસડાંથી પગને શોભા મળતી હશે, એ વાત ખરી, પણ લાંબે વખતે એવા ટાઇટ અને નેરો-ટોવાલાં બુટ, તમારા નાજુક પગને કેવા બેડોલ અને બદરૂપા કરી નાખે છે, તેનો તમુને જરાબી ખીઆલ હોએ, એમ હું ધારતી નથી.

ઓરતની ખુબસુરતી તેના ચેહરા ઉપર દીપે છે. જેઓ એક ખુબસુરત ચેહરાને પસંદ કરે છે, તેઓ ઘણીક વાર તે સુંદર નારના પગનો ઘાટ કેવો સોહામણો હશે, તે જોવા સારૂં ઇનતેજાર હોએ છે. માટે બાહારની તકલીદી શોભાને ખાતર પગના ઘાટને સદાનો બગાડી બેડોલ કરવાની જરૂર નથી. સાંમેનુ ચીત્ર તમુને કાંઇ ખીઆલ આપશે, કે ટાઇટ અને 'નેરો-ટો વાલાં બુટ કે શુઉ ફેશનને ખાતર પેહરવાથી પગના હાડકાં કેવાં બેડોલ થઇ જાએ છે.

ટાઇટ અને સાંકડાં ટોવાલાં બુટ કે શુઉથી પગ ગમે એવો બાહારથી શોભાઇતો દેખાઇ શોભા રેહતો હોએ, પણ અંદરથી તે હમેશાં બેડોલ થઇ જાએ છે. અંગુઠાનો ખુદરતી ઘાટ દબાઇ મરડાઇ જાએ છે, અને ઘણીવાર પગ ઉપર ફોફઇઆ અને છાગરા પરવાથી સેહતા જીવને સંતાપ થવા ઉપરાંત, રાજી ખુશીથી લંગડાં બની ઘેરમાં ગંધાઇ રેહવું પડે છે.

એ સરવે કરતાં તો મોટી મુસીબત અને દુ:ખ પગના આંગ-લાઓ ઊપર

આંટણ (Corn)

પરવાથી થાએ છે. એ આંટણ એકવાર થઇ તો તે ઘણીજ ત્રાસ-દાએક થઇ પડે છે. આંટણ થવાનું મુખ્ય કારણ હંમેશાં ટાઇટ બુટનુંજ

ટાઇટ અને સાંકડાં-ટોવાલાં બુટ અને શુઉની મોહોકાણ.



બેડોલ પગ.



ઘટમદાર પગ.

ઘટમદાર પગના હાડકાં, તંગ બુટ અને શુઉથી કેવાં બેડોલ થઇ ગયાં, તે આ ચીત્ર ઉપરથી માલમે પડે છે.

હોએ છે. કેટલીક વાર એ આંટણને જડમાંથી કાહડી નાખવા અનેક ઉપાયો લેવા પડે છે, અને કેટલીક વાર તો ડાક્ટરોની પાસે પણ આંટણના ઇલાજ કરાવવા માટે જવું પડે છે.

ઇલાજ.

નીચલી દવા કોઇ આબરૂદાર કૅમીસ્ટને ત્યાંથી બનાવી મંગાવી વાપરવાની હું ભલાંમણ કરૂં છું.

R/

Butter of Antimony, Drm. 2.
Tincture Iodine, Drm 2.
Proto Iodide of Iron, grs. 7

Misce Ft Liniment.

આ દવા કાચના બુચની બાટલીમાં હમેશાં રાખી મેલવી અને જરૂર પડવે આંટણવાલા ભાગ ઉપર દાહાડામાં બે વાર લગાડવી. આંટણ જ્યારે પોચી થએલી જણાએ, ત્યારે છુરીની અણીથી તેને ઉખેડી નાખવી.

પોશાક અને પેહરવેશના બાબમાં દરેક તંગ ચીજ, નહી દુઃખનું દુઃખ સમાન છે. નીચલી કેહવત યાદ નહી હોએ, તો જરૂર મોહડે કરી, તે ઉપર વીચાર કરવો રવા છે.

તાંણી બાંધે પાઘડી,
કસી લેવડાવે નખ,
કસકસતો પેહરે જોડલો,
ત્રણ વગર સરજયાં દખ.

રંગીન કપડાં.

આ વાત ખાસ ખરી રંગીન કપડાંના બાબમાં યાદ રાખવાની જરૂર છે. ઘણાક રંગોની બનાવટ ઘણીજ ઝેરી હોએ છે, અને તેથી કરીને એટલું જરૂર યાદ રાખવું, કે જાણતાં કે અંજાંણતાં

કોઇબી રંગનું કપડું, નાહલ્લાં કે મોટાંએ, સદરાની નીચે, કે ચાંમડી-ની ઉપર (*next to skin*) કદીબી પેહડવું નહી, કેમકે તેવા કોઇ રંગથી ચાંમડીના દરદો થવાનો મોટો સંભવ રેહછે.

રંગીન મોજાં.

રતાં, કીરમજી કે બલુ રંગના મોજાં કદીબી પેહડવાં નહી, પછી તે રંગ કાચો હોએ, કે પાકો, તોબી તે નુકસાંન કરતા છે.

હું ધારૂં છું કે ટાઇટ પોશાકની બાબત મેં પુરતુ લખ્યું છે. પારસી બાંનુઓ હાલની ફૅશંનને અનુસરી, ઢીલાં બ્લાઉસ (બદીઆંન) પેહડવા લાગ્યાં છે. પણ એ ઢીલાં બદીઆંનની ફૅશંનો વેલાતની છેલ્લી ફૅશનો છે, અને વેલાતવાલાંઓબી હવે ઢીલા પોશાકના ફાયદા ઉપર ધ્યાંન આપતાં હોવાથી, બ્લાઉસના બાબમાં મોટા ફેરફાર એવી રીતે થતા રેહા છે, કે કૅારસૅટ અને 'સ્ટે' ની જરૂર તે લોકને પડે નહી. બ્લાઉસમાં થએલા છેલ્લા ફેરફારની ખરી મતલબ એજ છે, પણ પારસી એહનો તે મતલબ જાણવાની જરાબી દરકાર કરતાં નથી. રસતે ફેરતા પુટકલીઆ કરસન, અને કાનજી દરજીઓ, તેમજ 'છાપ!' કાહડી બેઠેલા કેહવાતા મીલીનરો જો ખરેખર પોતાંનો હુંનર સમજતા હોએ, તો તેઓએ આ ભેદનો ખુલાસો પોતાના ઘરાકોને કરવો જોઇએ. પણ ઠડે ગીયું ગાડું! 'ભર માપ ને મુક કાપ,' એ કાંમ તે લોકનુ છે. ત્યારે પીલાંમાએ, અને બટકમાએને કોણ સમજાવે?

લા૦ **દુવાગીર.**

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૫ મું.

ઓરતની ખુબસુરતી.

ON BEAUTY.

"In faith, I do not love thee with mine eyes,
For they in thee a thousand errors note;
But 'tis my heart that loves what they despise"

CXLI. *Sonnet*

એક નાજુક ફરીઆદ. ઓરતની ખુબસુરતી. ભાડેની ખુબસુરતી. જવાંનીમાં બુઢાપો. Crow's feet. ચાંમડીની બનાવટ. ચાંમડી શું શું કરે છે. ઓરતની ખુબસુરતી શાંમાં? જુદા જુદા દેશની ખુબસુરતી. ચેહરાની જતન કેમ કરવી. ૮૦ વરશે ૩૦ વરશ જેવી જવાંન! ચેહરાને ધોવાની રીત. ફુલર્સ અર્થનો ઉપયોગ. ચેહરા માટે એક અકસીર.

મારી વાહલી બેહન,

તમારી હકીકતની ચીઠી મને મલી છે, અને બીના જાણી દલગીર થઇ છું, કે એટલી જવાંન ઉંમરમાં તમો આવી રીતે તમારા ચેહરા માટે ચાંમડીની ફરીઆદ કરો છો.

ખુબસુરતી કોણ ખોએ છે?

બેહન, આપણ અબલા જાતની ફરજ છે, કે આપણે ખુબસુરત બનવું, અને ખુબસુરત બનવા માટે ખુદરતના દરેક કાએદાને માન આપી ચાલવું. સ્ત્રી જાતને ખુબસુરત બનાવવામાં ખુદરતની એજ મતલબ છે, કે તેઓ ખુદરતના કાએદાને માંન આપી ચાલે. જેઓ એવી રીતે ખુદરતના ફરમાંનને નાફરમાંન બની, તેના કાએદાને માન આપતાં નથી, તેઓજ, અને ફક્ત તેઓજ, પોતાને હાથે પોતાની ખુબસુરતીનો નાશ કરે છે. માટે બેહન, દરેક ખુબસુરત ઓરતે પોતાની ખુબસુરતીને જો જાળવી રાખવી હોય, તો તેણીની પેહલી ફરજ, ખુદરતે નીરમાન કરેલા કાએદાને નમન કરી ચાલવાની છે. હું દલગીર છું, કે તેમ તમો ચાલ્યાં નહી, અને અંતે તમારી ખુબસુરતીને પાછી મેલવવા માટે તમુને ડાકટરની સલાહ લેવાની જરૂર પડી.

બેહન, તમુને એમ દલગીર કે નાસીપાસ થવાનું કાંઇ કારણ નથી. સ્ત્રીની જાત શરમાલ હોવાથી તેઓ પોતાના દુઃખ દરદોની ફરીઆદ મરદ ડાકટરોની આગલ ખુલાસેવાર હકીકતથી કેહતાં ઘણીવાર લાજ અને શરમના મારીઆં અચકાએ છે, અને તેથીજ તેઓ કેટલીકવાર પોતાના ગુપ્ત દરદોના ઇલાજ મરદ ડાકટરોની પાસ કરાવવા કરતાં, તે દુઃખને ચલાવ્યા કરે છે, અને અંતે જ્યારે તે દરદ પુર જોરમાં ઉભરી નીકલે છે, ત્યારે કાએલ તબીબોના ઇલાજ વટીક તેને પોંહચી શકતા નથી. પણ બેહન, તમારા જેવી કેળવાએલી છોકરીઓ, કોઇબી દુઃખ કે દરદને ચલાવી લેવાના કરતાં, તુરતજ ડાકટરને 'કનસલ્ટ' કરે છે, એ જેટલું તેમની તબીયતને ફાએદો કરે છે, તેટલીજ, તેઓ શાબાસીને લાએક ઠરે છે.

તમારો કેસ કોઇબી મરદ ડાકટરની આગલ રજુ કરતાં તમે શરમાઓ છો, એમ તમો કાગજમાં લખો છો. બેશક, મરદ ડાકટરોનું

એ કાંમ નથી. તમારી ફરીઆદને તેઓ હસી કાહડી તમુને તેઓ ચકાસેલીમાં ખપાવે, એમાં શક નથી. સ્ત્રીના ચેહરાની ખુબસુરતીમાં વધારો કરવાની ખાસ વીદ્યાનો જેને અભ્યાસ અને અનુભવ હોએ, તેજ એવા 'કેસ' નું ત્રીટમૅન્ટ ફતેહમંદીથી કરી શકે. મેં એ બાબતનો પૅરીસમાં રેહીને ખાસ અનુભવ તેમજ અભ્યાસ કીધો છે, અને સ્ત્રીની સુંદરતા સુધારવાના ઇલાજો કેમ અને કેવી રીતે થાએછે, તે આજની વીદ્યા અને વઇદક શાસ્ત્રને આધારે હુ મારી બેહનોના લાભ માટે જાહેરમાં મુકવાની તજવીજ કરૂં છું.

એક સ્ત્રી, જો તે ચાહે તો પોતાનું જોબંન ઘડપણ સુધી સાચવી શકે. પણ સવાલ એ છે, કે તેમ કરવા માટે તેઓ પોતાની જીંદગીના નીયમો, ખુદરતના કાએદાને અનુસરીને જાળવી શકે કે ?

ભાડેની ખુબસુરતી.

હાલમાં લંનડંન અને પરીસમાં સઘલી ખુબસુરત મડમો મોટે ભાગે ભાડેની ખુબસુરતી લેઇ જાહેરમાં ખુબસુરત બની ફરે છે. તેઓ આખી આખી રાત બૉલ અને પારટી, નાટક અને ડાંન્સ, વીગેરેમાં જઇ જાગરણ કરે છે. પોતાની તબીયત અને તંદરોસતીના ભોગે દરેક જાતની મોજ અને શોખને તેઓ પંપાલે છે, અને એવી રીતે જીંદગીને અનુસરતા નીયમોને તોડયાથી જવાંનીના બાહારમાંજ તેઓનું કુમલું જોબંન એવું તો કરમાઇને કજસઇ જાએ છે, કે ઘણી નાંહની ઉંમરમાં, છત્તી

જવાનીમાં બુઢાપો

તેઓને લાગુ પડે છે. તેઓના ચેહરા ઉપરની ચાંમડી ચીમરાઇ જાએ છે. આંખની હેઠલની ચાંમડી ઉપર કરચલી બંધાએ છે,

આંખોની બાહારની બાજુના ખુંણા આગલની ચાંમડી ઉપર કરચલીઓ ચહડયાથી, જે દેખાવ થાએ છે, તેને ઇંગ્રેજીમાં Crow's Feet, કરી કેહ છે.

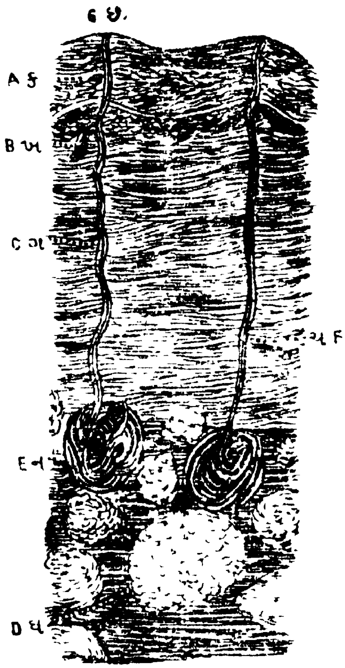
જીંદગી ગુજારવાના નીયમીત નીયમોને તોડયાથી, એ ઉપરાંત, શરીરના બીજા જુદા જુદા ભાગો અને અવયવોને (*Vital Organs*) પણ કેટલેક દરજજે હાંણી પુગે છે. પણ મારે તો સ્ત્રી જાતે પોતાની ખુબસુરતી કેમ સુધારવી, અને કેમ તેને જાળવી કાયમ રાખવી, એ બાબત તમુને જણાવવાની હોવાથી, મુળ બાબદને પડતી મુકી બીજી બાબદો ઉપર ઉતરી પડવાની હાલ હું જરૂર જોતી નથી.

ચેહરાની બદસુરતી કાંઇ એટલેથીજ અટકતી નથી, પણ એ ઉપરાંત બીજી અનેક ફરીઆદો સ્ત્રીઓને ખુબસુરતીના બાબમાં કરવી પડે છે. બેહન, તમો કેહશો, કે એ સઘલું તમુનેજ આબાદ લાગુ પડે છે. પણ જો તમુને તેમ લાગુ પડતુ હોએ, તો તેમાં જરાબી શક નથી. ખુદરતના બેમુલ નીયમોનું તમે જો ઉલ્લંઘન કીધું હોએ, તો તમારા શું, પણ ભલા ધણેતરની સ્ત્રીના પણ તેવા હાલ થયા વગર રેહજ નહી.

પણ હવે કાંઇબી લંબાન કીધા વગર તમારા દરદની હકીકત જાણ્યા પછી, તમુને કાંઇ વાજબી ઇલાજ મારે બતાવવો જોઇએ.

આદમીની ચાંમડી વીચીત્ર કરાંમતની બનેલી છે. માટે પેહલ્લાં એ ચાંમડીની રચણાનો તમુને હું ખીઆલ આપવા માગું છું. તે ખીઆલ બઇરાંને ઝટ સમજ પડે, એવી રીતે હું તેના ચીત્ર સાથ ટુંકમાંજ આપીશ, કે જેથી કોઇબી ઓરત ચાંમડીની બનાવટ જો બરોબર એકવાર સમજી લીએ, તો તે તેના દરદોના ઇલાજ કરવા, બેશક સેહજમાં સમજી શકે.

ચાંમડીની બનાવટ



ક. ચાંમડીનું પેહલું પ.. (ઍપીડરમીસ.)

ખ. ચંમડીનુ બીજું પડ. (રૅટીમ્યુકોઝમ.)

ગ. ચાંમડીનું ત્રીજું પડ. (ડરમીસ.)

ઘ. ચરબીના બીંદુ.

ન. પસીનાની નળીના છેડા.

ચ. પસીનાની નળ.ી, જે ચામડીના પેહલા પડ તરફ જાએ છે.

છ. પસીનાની નળીનો છેડો, જેમાંથી પસીનો ચામડી ઉપર
નીકલે છે.

ચાંમડીની બનાવટ.

ચાંમડીની બનાવટ જો કે સાદી નજરે જોતાં ગુચવણભરી લાગતી નથી, પણ ખરૂં જોતાં તેની બનાવટ જેટલી અજાએબ, તેટલીજ ગુંચવાડાભરી છે. પણ તે ગુંચવાડાને બાજુએ મુકી, ફકત ઉપર ટપકેથીજ હું ચામડીની બનાવટનો ખીઆલ આપું છું.

ચાંમડીથી આદમીનું શરીર ઢંકાએલું રેહ છે, એટલુંજ નહી, પણ તમામ શરીરના સઘલા નાજુક ભાગોનો તે બચાવ કરે છે. શરીરનો તે બચાવ કરે છે એટલુંજ નહી, પણ એ ઉપરાંત આદમીને સુખી કરવા, અને દુઃખ અને દરદોથી તેમને નીરાલાં રાખવા માટે, આપણી ચાંમડીને કેટલુંક કાંમ રોજ કરવું પડે છે. જો તે પોતાનું રાએતાનું રોજીંદું કાંમ કરતી સેહજબી અટકી પડે, તો અનેક દુઃખ દરદો થયા વીના રેહ નહી. એટલાં માટે ચાંમડીની જતન કરવાની કેટલી ફરજીઆત જરૂર છે, તે જણાઇ આવે છે.

આપણી ચાંમડી ત્રણ પડની બનેલી છે.

૧ લું–સરવેથી પેહલ્લું બાહારનું પડ, એને ડાકટરો (Epidermis) ઍપીડરમીસ કેહ છે. (જુઓ સામેના ચીત્રમાં ક વાલી જગા.) એ પેહલ્લુ પડ, તેની નીચેના બે પડની ઉપર આવેલું હોવાથી, તે બંનેના બચાવ કરનાર તરીકે કાંમ કરે છે.

૨ જું–બીજું પડ, પેહલ્લાં પડની નીચે આવેલું છે. (જુવો સામા ચીત્રમાં ખ વાલી જગા.) એ બીજાં પડને ડાકટરો 'રેટીમ્યુકોઝમ' (Retemucosum) કેહ છે. એ બીજાં પડમાં ચાંમડીનો રંગ આવેલો છે. જુદી જુદી જાતના લોકોની ચામડીના જે જુદા જુદા રંગ બાહારથી આપણને દેખાએ છે, તે રંગનું પડ રેટીમ્યુકોઝમને નામે ઓલખાએ છે. ઇંગ્રેજોનો સફેદ, પારસીનો સાંમલો, સીધીભાઇનો કાલો વીગેરે રંગોના 'શેડ' ચાંમડીના આ બીજાં પડમાં હોએ છે.

૩ જું-ત્રીજું પડ બીજાં પડની નીચે આવેલું છે. (જુવેા સામા ચીત્રમાં ગ વાલી જગા.) એ ત્રીજાં પડને ડાકટરેા 'ડરમીસ' (Dermis) કેહ છે. ચાંમડીના એ ત્રીંજા પડમાં લેાહીની બારીક નસેા (Blood Vessels), જ્ઞાનતંતુ (Nerves), બાલની જડ, (Hair Roots, પસીનાની નળીના છેડાની જડ (Sweat Glands), અને સરવેથી છેલ્લે છેક નીચે, ચરબીના બીંદુ (Fat cells), વીગેરે આવેલાં હેાએ છે.

બેહન, સામાં ચીત્રમાં જોશે, તેા ચ વાલી જગા, જે ડરમીસની છેક નીચે આવેલી છે, ત્યાં ચરબીના બીંદુઓ જ્યાં ત્યાં એકઠાં થએલાં દેખાશે, અને એ બીંદુઓનું એક આખું પડ, આદમીનાં આખાં શરીરમાં જ્યાં ત્યાં ફરી વલેલું હેાએ છે, જેથી આપણા શરીર ઉપરના ખાંચાખુંચા, (Irregularities) એ ચરબી ભરી નાખી, બદનને ગેાલ, ભરેલું, અને આસુદું બનાવી દે છે.

ચરબીનું આ પડ ગેાયા એક નરમ ગાદી યા અસતરનું કાંમ ચાંમડીની નીચે કરે છે, અને શરીર માહેલી ગરમીને તે ટેકવી રાખે છે.

ચાંમડી શું શું કાંમ કરે છે.

ચાંમડીની બનાવટવાલેા ચીતાર જોયાથી ખાતરી થશે, કે પસીનાની નળીની જડ, પસીનાની નળી, અને તેનેા છેડેા, જે ચાંમડીની સપાટી ઉપર આવેલેા છે, તે શરીરમાં ફરતાં લેાહીની અંદર આદમીની તબીયતને નુકસાંન કરનારી જે જે ઝેરી પેદાએશ થાએ છે, તેને પસીનાના આકારમાં, શરીરની બાહેર ખેંચીને કાહાડી નાખવા માટે, ગેાયા એક 'ગટર' સમાન તે કાંમ લાગે છે. જેમ ખેારાક શરીરમાં હજમ થયા પછી બાકી રેહલેા કચરેા આંટરડાંમાંથી બાહાર નીકલી પડેછે, તેજ રીતે પસીનાની નળીઓ, લેાહીમાં ફરતી નુકસાંનકારક પેદાએશેાને પસીનાના આકારમાં બાહાર કાહાડવાનું કાંમ કરે છે. એ નળીંની બનાવટમાં જે અજબ

કરાંમત છે, તે એ કે આદમીની તનદરેાસતીના સુધારા માટે લોહીમાં જોઇતી સઘલી ઉપયોગી પેદાએશોને લોહીમાજ રેહવા દઇ, સઘલી નુકસાન-કારક પેદાએશોને લોહીંમાંથીં ચુસી લેઇ પસીનાના આકારમાં ચાંમડીના નાકાંઓ (Pores) માંથી, બાહાર કાહાડી નાખે છે.

એટલાં માટે પસીનો જતો અટકાવવાના ઇલાજ કરવા એ ઘણીજ ગંભીર ભુલ કીધા બરાબર છે.

બાલની જડ પણ ચાંમડીના ત્રીજાં પડમાં આવેલી છે. એ જડ-માંથી એક જાતનો ચીકાસ સદા નીકલતો રેહ છે, જે બાલને ખોરાક તરીકે કામ લાગે છે. અને તેથી બાલ સદા ચલકતા અને સુમારા રેહછે.

એ ઉપરથી માલમ પડે છે, કે તંનદરેાસતીને નીરેાગી રાખવા માટે, ચાંમડીની જતન લેવાની કેટલી જરૂર છે. ચાંમડીની બનાવટનું ફકત ઉપર ટપકેનુંજ આ બયાંન મેં કીધું છે.

ઓરતની ખુબસુરતી શામાં.

દરએક સ્ત્રીનીં ખુબસુરતી તેણીના ચેહરાના ઘટમ, સુંદરતા અને સફાઇમાં સમાએલી છે. દરએક સ્ત્રીએ પોતાના ચેહરાની સફાઇ ઉપર પુરતું ધ્યાંન આપવું ઘટે છે.

એક સ્ત્રીની ખુબસુરતી, ખુદા તરફથી તેણીને મલેલી ખુદાઇ બક્ષેસ છે. તેમાં તે કાંઇબી વધારેા, કે કાંઇબી ઘટાડો કરી શકવાની નથી. પણ સ્ત્રીઓનો આ એક ખવાસ છે, કે તેઓ જયારેબી બીજી સ્ત્રીઓને પોતા કરતાં વધારે ખુબસુરત જુવે છે, ત્યારે તે તેણીના ઉપર ચહડાવો કરવા, તેણીના કરતાં વધારે ખુબસુરત બનવાની કાંઇ તજવીજ કરી ફાંફાં મારે છે. બધીજ મારી બેહનપણીઓને મારા આ ટીકા લાગુ પડે તેમ નથી. પણ હું તો ખુદરતના એક સામાન્ય કાએદાની બાત કહું છું. કોઇ એવીબી સ્ત્રી હોએ છે, કે જે સાદાપણામાં ખુબસુરતી સમજે છે;

કોઇ એવીબી હોએ છે, કે કપડાં ચપડાંમાં ખુબસુરતી સમજે છે, અને કોઇ એવીબી હોએ છે, કે ઘરેણામાં ડટાઇ જવામાં ખુબસુરતી સમજે છે. પણ ખરી ખુબસુરતી શાંમા સમાએલી છે, તે તો કોઇજ જાણતું હશે.

જુદા જુદા દેશની ખુબસુરતી.

હીંન્દુસ્થાંન દેશ પચરંગી જાતના લોકથી વસાએલો છે. તેમાં વસતી જુદી જુદી જાતોની સ્ત્રીની ખુબસુરતી, જુદી જુદી રીતે વખણાએ છે.

૧. ચોકસ જાતના લોકો, સ્ત્રીની ખુબસુરતી તેના બહુ લાંબા બાલોમાં સમાએલી સમજે છે.

૨. કેટલાકો સ્ત્રીની ખુબસુરતી તેની આંખોમાં સમાએલી સમજે છે, અને તેથી આંખોમાં કાજળ આંજવાનું સ્ત્રીઓ પસંદ કરેછે. નીચલો દુહો કેહ છે કે:—

"ચંદ્ર બીન કએસી ચાંદની,
મોતી બીન કએસો હાર,
કાજલ બીન કએસી કામીની,
પીંયુ બીન કએસો સીંગાર."

૩. કેટલાકો ચેહરાના ઘાટમાં, ૪. કેટલાકો શરીરના બાંધામાં, (symmetry), ૫. કેટલાકો શરીરના કદમાં (ઉંચાઇ અને ટુંકાઇમાં) સ્ત્રીની ખુબસુરતી સમજે છે.

'ડૅસ્ડીમોના' કાલા રંગના હબશી 'ઑથેલો' ના ચેહરા ઉપર શા માટે મરી ફીટી હતી ?

'લએલી' રંગે કાલી હોવા છતાં, મજનુ શા માટે તેણીની જુદાઇમાં દીવાનો થઇ ગયો હતો ?

'કલીઓપૅત્રા'ની ખુબસુરતીમાં એવું તે શું હતું, કે 'ઍનટની' જેવા માહાબળી યોદ્ધાએ પોતના દેશ અને વતનને દગો દીધો ?

એ સઘળાં ચેહરાની ખુબસુરતી અને આંખોના તેજનાં પરીણામ હતાં. માટે દરેક સ્ત્રીએ પોતાના ચેહરાની ખુબસુરતી જાળવવા માટે દરેક પ્રકારની જતન કરવી ઘટે છે.

ચેહરાની જતન કેમ કરવી.

પીતલના વાસણને જેમ ઘસી ઘસીને ઉજાલીઆથી તે સાફ રેહ છે, તેમ ચેહરાને આંખો દીવસ સાબુ ચોલી ધોયા કીધાથી, અને ટુવાલ વડે ઘસીઘસી નુછીઆથી, તે કાંઇ સાફ કે ઉજલો થતો નથી. જેઓ એવી વકી રાખતાં હોએ, કે સાબુનો ઘાંણ કાહાઆથી તેમના ચેહરાનો રંગ ખુલ્લો થશે, તેઓએ યાદ રાખવું કે.

"સીધીભાઇ સો મણ સાબુ ચોપડે
પણ કાલો તે કાલો"

૧. ચેહરાની જતન કરવા માટે ખાસ કરી કોઇબી અંજાણો સાબુ વાપરવો નહી, કેમકે સાબુ બનાવવામાં જે ખારનો ભાગ આવે છે, તે ખાર ચાંમડીને ખરાબ કરે છે. ચેહરા ઉપર વાપરવા સારૂ કોઇબી સાબુ જો હું પસંદ કરતી હોઉં, તો તે ફકત 'પીઅર્સ સોપ' છે.

૨. કોઇબી કુવાનું પાણી બનતાં સુધી મોહડું ધોવાના કામ માટે વાપરવું નહી, અને જો બાહાર ગામમાં કુવાનું પાણી વાપરવાની ફરજ પડે, તો તે ગરમ કરી ઠંડુ પાડયા પછી વાપરવું.

૩. ઠંડી હવામાંથી ફરી આવીને, તેમજ ગરમ તડકાંમાંથી ચાલી આવીને તુરતજ કદીબી મોહડું ધોવું નહી. એમ કીધાથી ચેહરાનો રંગ વધારે સાંમલો થતો જાએ છે.

ચેહરાની જતન જેમ રાખવી જોઇએ, તેમ જો રાખી હોએ, તો તેની શોભા વધતીજ જાએ છે, અને કદીબી કાંઇબી દુખ કે દરદની ફરીયાદ કરવી પડતીજ નથી. આપણાં લોકને ચેહરાની જતન કરવાની ઝાઝી

દરકાર કે સમજ હોતી નથી. દાહાડામાં ૩–૪ વખત સાબુ ચોરી ધોયા કરવું, એટલે તેમાં બધી જતન આવી રેહલી સમજે છે. પણ તેમ નથી. નીચલી વધુ સુચના ઉપર ધ્યાંન આપવાની ખાસ જરૂર છે.

ખાવા પીવાની તજવીજ

ગોશ, મટન ખાવાની મનાઇ નથી. પણ લીલી તરકારી જેમ બને તેમ વધારે ખાવી. બીટરૂટ, કૉબી, કૉલી ફ્લાવર, સલગમ, દોધી, ટૉમેટો, સૅલૅડ, પટેટા, એ સઘલું ખાવાની મનાઇ નથી. ખટાસમાં સરકો વાપરવો નહી, પણ તેને બદલે લીંબુનો રસ વાપરીએ તો ચાલશે. ઘણાં ખાટાં અચાર તથા ઝાઝું નીમખ ખાવું નહી. બાફેલાં કે હાફ-બૉઇલ્ડ ઇંડા લેવાં. દારૂ પીવાની જો આદત હોએ, તો ફકત શૅરી, કે પોરટવાઇન સીવાએ બીજો કોઇબી દારૂ પીવો નહી. ગોશના કરતાં માછલીનો ખોરાક વધારે સારો. પણ બુકકા, કલેજી કે ભેજા ખાવાં નહી. ફ્રુટમાં કમળા, સંતરા અને મોસંબી તથા સેફ, અને અંજીરથી ફાએદો થશે.

ચાંમડીના ચલકાટનો વધારો કરવા, તેમજ તેને વધારે સફાઇદાર રાખવા દર અઠવાડીએ યા બે અઠવાડીએ નીચલી દવા લીધાથી તબીયતમાં સુધારો થતો રેહશે.

Flowers of Sulphur Drm. 1.

* ફ્લાવર્સ ઑફ સલફર. ડ્રામ એક.

એ દવા એક ગરમ દુધના કપમાં નાખી ખુબ મેલવી એકરસ કરી, જેવું મલી જાએ, કે પીઇ જવું. સલફર ફ્લાવર્સ ચામડીને સાફ રાખે છે, અને કબજીઆતને દુર કરે છે. એ દવા એક કલાક નાસતો કરવા અગાઉ હંમેશા લેવી.

---

* Sulphur:—Stimulant to the skin. In small doses it acts as a laxative. Garrod Materia Medica.

રોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવાની આદત રાખવી. ઓરડા બંધબસ કરી સુવું નહી. બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં, પણ પવન સીધો આંગ ઉપર પુંકે એવી રીતે સુવું નહી. ટાઇટ તતરબંધ પોશાક, જેવા કે કારસૅટ, બૉડીસ, વગેરે પેહડવાની વાતજ મુકી દેવી. બેહન, તમે કેહશો, કે એ બધાં મોતના ફાંફા છે.

૮૦ વરશે ૩૦ વરશ જેવી જવાંન

પણ તેમ નથી. જીંદગીના નીયમોને અનુસરીને ચાલ્યાથી, પૅરીસ શેહરની જાણીતી ખુબસુરત બાનુ નાઇના, ૮૦ વરશની મોટી ઉમરે પોંહચવા છતાં, તે પોતાના ચેહરાની ખુબસુરતી એવી તો સરસ રીતે જાળવી શકી હતી, કે તેણીને ૩૦ વરશની ભરજવાન ઓરત સમજી, તેણીની સાથ પરણવા માટે ભલા ભલા ધણેતરોએ પોતાની ખાએશ રજુ કીધી હતી. આદમી જો ચાહે, તો વધુમાં વધુ સો વરશ સુધી જીવી શકે. પણ એક સો વરશ સુધી જેને જીવવું હોએ, તેણે ખુદરતના જે નીયમો જીંદગી ગુજારવા માટે મુકરર થએલા છે, તેને બરોબર અનુસરીને ચાલવું જોઇએ.

તેમજ જેઓને પોતાની જવાંની અને જોબંન કાએમ રાખવા હોએ, તો તે જાળવવા માટેના નીયમો પ્રમાણે ચાલવાની તેની ફરજ છે.

ખીસા. * Flesh Gloves.

ચેહરાને ધોવાની સરવેથી સરસ રીત એજ છે, કે ટરકીશ ટુવાલના જેવી બનાવટના ખીસા ઉપર ' પીઅર્સ સોપ ' નું ફીણ લેઇને મોહડાં ઉપર ચોપડવું, અને ગરમ પાણીથી ધોઇ નાખવું.

---

* એ ખીસા કૅમીસ્ટોને ત્યાં તઈયાર મલે છે, અને તે Flesh Gloves ને નામે ઓલખાએ છે

ફુલર્સ અર્થ.

FULLER'S EARTH.

પણ તેનાં કરતાં જો બને, તો Fuller's Earth (ફુલર્સ અર્થ) ને નામે જણાએલો પાઉડર, એજ ખીસા ઉપર છાંટી, તે મોહડાં ઉપર ઘસડીને લગાડયા પછી, ગરમ પાણીથી સારી રીતે ધોઇ નાખ્યાથી ઘણો ફાએદો થાએ છે.

આ ફુલર્સ અર્થનો ઉપ્યોગ અગર જો બીછાણે જવા આગમજ રોજ રાતના કીધો હોએ, તો તેથી વધારે ફાએદો થાએ છે.

મેડીકેટેડ સોપ.

કોઇબી વખતે, કોઇબી કારણસર તરેહવાર જાતની દવાઇની મેળવણીથી બનાવેલા સાબુઓ, કદીબી વાપરવાની હું ભલામણ કરતી નથી. આરસીનીકલ સોપ, તારસોપ, કારબૉલીક ઍસીડ સોપ, સલફ્ર સોપ, વીગેરે સાબુઓનો ઉપ્યોગ કરવાને હું બીલકુલ ભલામણ કરતી નથી.

ચેહરા માટે એક અકસીર.

Virginal Milk

નીચલી કીમતી મેળવણી કોઇ વીસ્વાસુ કૅમીસ્ટને ત્યાંથી બનાવી મંગાવી, ચેહરા ઉપર લગાડવાથી, સાબુ, કે ફુલર્સ અર્થની જરૂર પડશે નહી.

R/

Tincture Benzoin
Tincture Myrrh M. 15
Glycerine M. 15
Aquæ Rosæ quart 1.

Misce Ft. Lotio.

ટીંકચર બૅનઝૉઇન. આંઉસ ૧

ટીંકચર મ્હર. ટીપાં ૧૫

ગ્લીસરીન. ટીપાં ૧૫

ગુલાબ બાતલી ૧

એ લોશંન બનાવવાની રીત. જો આ લોશંન ઘરમાં બનાવવું હોએ તો તે વધારે સસતાંમાં બનશે.

પેહલાં ગુલાબ કોઇ કાચના વાસણમાં રેડી, તેમાં ટીંકચર બૅનઝૉઇન, ટીપું ટીપું રેડતા જવું, અને લાકડાંની જાડી જેવી સલીથી ચાલુ હીલવતા જવું. એ રીતે એક આંઉસ ટીંકચર બૅનઝૉઇન ધીમે ધીમે મેળવી રેહા પછી, તે બધાં લોશંનનો રંગ સફેદ દેખાશે, તેમજ તેનો સોહારમબી દીલપસંદ નીકલશે. એ પછી તેમાં ટીંકચર મ્હરના પંદર ટીપાં એજ રીતે હીલવીને મેળવવાં, અને છેલ્લે ગ્લીસરીન પણ ટીપું ટીપું રેડી મેળવી નાખવું.

યાદ રાખવું કે ટીંકચર બૅનઝૉઇન બે જાતના બને છેઃ ૧. સીમપલ, અને ૨. કંમપાંઉન્ડ. ઉપલાં લોશંનમાં 'સીમપલ' ટીંકચર–બૅનઝૉઇન વાપરવું. જો કંમપાંઉન્ડ લીધું, તો 'આદાંની સુંઠ' થઇ જશે, અને બધો ખરચ નકાંમો જશે.

મીસ માકી ડોસાંનો 'પ્હાવુડર!'

આપણી કેટલીક કાલી ચાંમડીવાલી બેહનો, પોતાના ચેહરાની ચાંમડી ગોરી કરવા સારૂ મોહડાં ઉપર 'પાઉડર' ભારોભાર છાંટી બાહાર નીકલે છે. બીજાઓની નજરમાં તેઓ 'તાબુતના સાંઇકઉરા' જેવાં દેખાએ છે. પણ મોહડાં ઉપર છાંટવાના એ પાઉડરમાં કેટલીક એવી દવાઓની મેળવણી કરવામાં આવે છે, કે તેથી નુકસાંન થવાનો સંભવ રેહ છે.

રાતના સુતી વખતે,

નલના સોજાં પાંણીથી મોહડું ધોઇ, નીચલી બનાવટનું 'કોલ્ડ ક્રીમ' કપાલ અને દાહડી ઉપર હાથે લગાડી રગડવું, અને પછી નરમ ટુવાલે નુંછી નાખી સુઇ જવું.

Pure white wax Oz I.
Spermaceti. Oz II.
Almond oil pint ½

ચોખું સુફેદ મીન. આંઉસ ૧
સ્પરમૅસીટી. આંઉસ ૨
સોજું મીઠ્ઠી બદાંમનું તેલ. પાઇન્ટ ½

એ સઘલું સ્પીરીટ લૅમ્પના દીવા ઉપર કોડીના વાસણમાં ધીમી આંચે કાચના ચમચા વડે હીલવી મેળવી નાખવું, અને મલી રેહા પછી,

ગ્લીસરીન, આંઉસ ૩
ઑટો રોઝ, ટીપાં ૧૨

ધીમે ધીમે નાખી ઠંડુ પડે ત્યાં સુધી હીલવ્યા કરવું, અને પછી બંધાવા માટે બાજુએ મુકી દેવું. બંધાયા પછી બીજે દાહાડે કાચની બરણીમાં ભરી કાંમમાં લેવું.

ઑટો રોઝ ફકત પમરાટ આપવા સારૂંજ નાખવું પડે છે. તેને બદલે વાપરનારને જે ખુશબો ગમતી હોએ, તેના થોડાંક ટીપાં નાખવાં. અગરજો થોડા જથ્થામાં બનાવવું હોએ, તો દવાનું પ્રમાણ ઓછું કરવું.

ચેહરાની ખુબસુરતી, અને મોહડાંની ચાંમડી જેવીને તેવી રાખવી હોએ, તો તેના એજ ઇલાજ છે.

લા દુવાગીર

* * *

L. R C. P. & S.

પત્ર ૬ ઠું.

કરચલી.

ON WRINKLES.

"Swift footed Time,
O, carve not with the hours my love's fair brow,
Nor draw no lines there with thine antique pen,"
XVII. *Sonnet,*

આરબરાની ખુબસુરતીનું પરાક્રમ. ખુબસુરતી શું શું કરે છે. કરચલી થવાના કારણ. કરચલીના ઠેકાંણા. કરચલી કેમ પડે છે. કરચલીના ઇલાજ. ટૉનીક-બાથ કેમ લેવો. બીજા ઇલાજો. ઘડપણ આવતું અટકાવવાની રીત.

મારી વાહલી સખી—

તારા ચેહરા ઉપર કરચલીઓ જે આગલ થેાડી હતી, તે હવે ઘણીજ વધી ગઇ છે, એવી ફરીઆદ તું તારાં કાગજમાં કરે છે, તે મેં જાંણી છે.

જોકે ઓરતને ખુબસુરતી બખશનાર ખુદરત છે, પણ આજની વીદ્યા અને હુંનરની મદદથી આદમીની ખુબસુરતી મોટે દરજ્જે જાળવી શકાએ છે. મરદો, તેમજ ઓરતોને પોતાની ખુબસુરતી જાળવવાની ફરજ છે. પણ મરદો તેની ઝાજી દરકાર કરતા નથી, કેમકે તેઓની

જીંદગીને જે જે સંસારી અને વેહવારૂ જંજાલોની વેઠ કરવી પડે છે, તે સઘલું જોતાં તેઓને એવી રીતની મેહનત કરવાનો વખત જવલેજ મલી શકે. ખુદાતાલાએ જગતમાં મરદનો દરજ્જો સ્ત્રીથી ચહડતો સરજેલો છે. સ્ત્રી તેની અરધાંગ્ના છે, એટલે મરદને માંથે, તેણીની તમામ હાજતોની વેઠ કરવાની ફરજ, ખુદરતે નાખેલી છે. તોપણ જે જે ઇલાજો તનબદનની જતન માટે સ્ત્રીઓને કારગત લાગે છે, તેજ ઇલાજો મરદને કામ લાગી શકે એમાં જરાએ શક નથી.

ખુબસુરતી જાળવવાના 'ગુપ્ત ભેદો' આગલા કાળમાં જે મહાંન વિદવાંનો જાણતા હતા, તેઓના પરાક્રમની તવારીખ, કાંહાંણી કીસ્સા સમાંન આજે વંચાતી રહીછે. આગલા કાળમાં ઘણાક રસાએણશાસ્ત્રીઓ કાંઈ એવી 'અકસીર' શોધી કાહાડવામા રોકાએલા હતા, કે જે અકસીર ખાવાથી આદમી હજારો વરશ પોતાની જવાંનીને કાએમ રાખી, જીવતો રહી શકે. એ બનાવના ધોરણનો આધાર પકડી, લારડ લીટને એક વિદવતા ભરી *નવલકથા રચી છે, જે વાંચવાની હું ભલાંમણ કરૂં છું.

ખરી વાત છે, કે ઘડપણ કોઇને ગમતુ નથી, પણ આદમીએ યાદ રાખવું જોઇએ, કે

'ગઇ જવાંની, ને આવ્યો બુઢાપો,
તેમાં શાનો કુહુડાપો?'

આ એક ઘણી અજાએબ વાત છે, કે કોઇબી સ્ત્રીએ પચાસ વરશ પુરાં કીધા છતાં, અને પોતાને માંથેના બાલ પાકીને સુફેદ બનેલા હોવા છતાં, તેણીને કોઇ 'ડોસાં' કરી કેહ છે, તો તે મોટુ અપમાંન માની લીએ છે. સ્ત્રીની આવી ગુમાની ખરેખર વીચારવા જોગ છે. પચાસ

* વાંચો Strange Story, by Lord Lyton.

વરશની એક સ્ત્રીં હજી પોતાને લોકોની નજરમાં જવાંન અને ખુબસુરત દેખડાવવા કેટલી ઇનતેજાર રેહ છે, તેનો આ એક જીવતો દાખલો જણાએ છે. પણ જ્યારે એવી મોટી ઉમરની ઓરતો જવાંનમાં ખપવાના ડાલી ફાફાં મારી નીશફલ થાએ છે, ત્યારેજ લોકનું બોલવા જેવું તેઓ કરે છે કેઃ—

"ઘરડી ઘોડી ને લાલ લગાંમ"

બારબરાની ખુબસુરતીનું પરાક્રમ.

ઇંગલંડની તવારીખમાં (ડચૅસ ઑફ કલીવલૅન્ડ) બારબરા પાંમરનું નાંમે તેની ખુબસુરતી માટે નોંધાઇ ગએલું છે. એ સ્ત્રી ઇંગ-લંડના રાજા બીજા ચારલ્સની અતી માનીતી અને પ્યારી હતી. પોતાની ખુબસુરતા ઉપર તે એટલી તો મગરૂર હતી, કે કોઇબી પરાક્રમ કરવાને માટે, તે પોતાની ખુબસુરતી ઉપર સંપુરણ વીસ્વાસ રાખતી હતી. તેણીના હદ બાહારના શોખ અને ઉડાઉપણાંને લીધે, મોટા માહાભારત ખરચો રાજા ચારલ્સને કરવા પડયા, અને તે ખરચોને પોહચી વલવા માટે, પાછલથી રાજા ચારલ્સે પોતાની પ્રજા ઉપર ગેરવાજબી કરોનો બોજો નાખ્યો. એ ઉપરથી દરબારીઓ બખારવા લાગ્યા, અને રઇયત નારાજ થઇ બેદીલ બની. એવે પ્રસંગે એક દાહાડો બારબર પામરની ગાડી રસતેથી પસાર થતી હતી, તેવાંમાં લોકોની નજર તેણીની ઉપર પડતાંજ, તેઓ એકદમ ગુસ્સાથી ભડકી ઉઠયાં. પોતા ઉપર આવી પડેલા ગેરવાજબી કરો, જે ઓરતના ઉડાઉપણાંને લીધે હતા, તેણીને પોતાની નજર સાંમે જોતાંજ, તેઓ ઉસકેરાઇ તેની ગાડી પાછલ દોડી ગયા, અને તેની ગાડીને તેઓએ એકદમ પકડી પાડી, તેણીને તરેહવાર અપમાન ભરયા સખુનો બોલી, તેણી ઉપર ધીક્કાર નાખવા લાગ્યા. કેટલીકો તેણીને દમ ભરાવા લાગ્યા, કેટલાકો તેણીને ગાળો દેવા લાગ્યા, અને કેટલાકો તો તેણીને ઠોકી નાખવાની પણ ધમકી આપંવા લાગ્યા.

પણ બારબરા એટલી હીચકારી નહી હતી. પોતાની ખુબસુરતી ઉપર તે ઘણીજ મુસ્તાક હતી. તે જાણુતી હતી, કે તેણીની ખુબસુરતી અને નખરાં, બોલબોલતાં ઉસકેરાઇ ગએલાં લોકને ઠંડાં પાડી નાખશે. આસતે રેહી તેણીએ પોતાની ગાડીનું બારણું ઉઘાડયું, અને તે ગાડીમાંથી બાહાર નીકલી, પેલાં ઉસકરાએલાં લોકોની વચ્ચો વચ ઉભી રેહી, અને હસતે ચેહરે, તે આસપાસ લોકોના ચેહરાની તરફ જોવા લાગી.

એક વીજલીક અસર પેલાં તુફાંનીઆઓના ટોલાંમાં એકાએક ફરી વલી. બારબરાની ખુબસુરતીએ પેલાં ઉસકેરાએલાં લોકના તુફાંની દીલ એકદમ જીતી લીધાં. તેઓ બુમબરાડા પાડતાં એકદમ બંધ પડી ગયાં. તેમના ઉસકેરાએલા મીજાજ ઠંડા પડી ગયા, અને લોકો ખુશીમાં આવી જઇ બોલ્યાં

"ખુદા તારી ખુબસુરતી સલામત રાખે."

અને તેજ વખતે ખુશાલીના પુકારો તે ટોલાંમાંથી નીકલી રેહયા.

એથી વધારે ફતેહ, એક ખુબસુરત ઓરત, શું મેળવી શકે? ખુંન ઉપર ચહડેલાં આદમીઓને ઠંડાં પાડી નાખવાં, અને જીવ લેન દુશમનોને દોસતો બનાવી લેવાની શકતી ખુબસુરતી નથી ધરાવતી, એમ કોણ કેહવાની હીંમત કરશે?

અનીતીવાંન ઓરતો, પોતાની ખુબસુરતીના જોરે આદમીઓને આવી રીતે કાબુમાં રાખી શકે, તો નેક અને નીતીવાંન ઓરતો પોતાની ખુબસુરતીના જોરે શું નહી કરી શકે?

કરચલી થવાના કારણો.

એ કરચલી મરદ તેમજ ઓરતોના ચેહરા ઉપર મોડે કે વેહલે થાએ છે.

ચેહરા ઉપર કરચલી થવાના કારણો અનેક હોએ છે. મરદોના ચેહરા ઉપર થતી કરચલી બાએ હું હાલ બીલકુલ બોલતી નથી, તોપણ મારે એટલું તો કેહવું જોઇએ, કે મારા જે જે ઈલાજો ઓરતોને લાભ કરશે, તેટલાજ તે મરદોને પણ ઉપ્યોગી થઇ પડવાના.

સાધારણ રીતે ચાલીસ વરશની ઉંમરે સ્ત્રી જાતના ચેહરા ઉપર કરચલીઓ દેખાવ દેવા માંડે છે. પણ કોઇના બાબમાં તે ત્રીસ વરશમાં દેખાવ દે છે, અને કોઇના બાબમાં તે ચાલીસ વરશ પછી થવા માંડે છે. જીંદગીના નીયમ ઉપર કરચલીનો મોટો આધાર હોએ છે. ૧. મોડી રાતના ઉજાગરા, ૨. દારૂનો લખ, ૩. વ્યભીચાર, ૪. ચીંતા, ૫. સંસારી જંજાલો, ૬. મોડી રાત સુધી વાંચવું, ૭. બલાપો, ૮. ગંમ, ૯. રાત દીવસ છુપી ધાસતીનો અંદેશો, ૧૦. મગજ ઉંપર કોઇ બાબદના વીચારનું ચાલુ દબાંન, ૧૧. પ્યારમાં નીશફલતા, ૧૨. નાઉમેદી, અને નીરાસીના દુઃખ, વીગેરે કારણોથી ચેહરા ઉપર કરચલીઓ થવા માંડે છે.

કરચલી કયાં કયાં થાએ છે.

કપાલ ઉપરની સુવાલી અને લીસી ચાંમડી ઢીલી પડી જઇ, તે ઉપર લાંબા લીસોટા જેવી આડી લીટીઓ પડવા માંડે છે. આંખોની નીચે, આંખોની બાહારના ખુંણામાં, અને ગાલોની આગલથી નાંખના ખુંણા, વીગેરે ઠેકાંણે કરચલીઓ મોટે ભાગે નજરે પડે છે.

કરચલી કેવી રીતે પડે છે.

ચાંમડીની બનાવટ વીશે જ્યારે મેં સમજ પાડી, ત્યારે ચરબીની જડવાલી જગા, મેં તે ચાત્રમાં દેખાડી હતી. ચાંમડીના પડની હેઠલ આવેલાં ચરબીના અસતરથીજ આપણો ચેહરો ભરેલો, અને આસુદો તથા સફાઇદાર દેખાએ છે. પણ ઉપર જણાવેલાં કારણો માહેલાં કોઇબી

એક યા બીજા કારણને લીધે, ચેહરાની ચાંમડીની નીચેની એ ચરબી જ્યારે ઓછી થઈ જાએ છે, ત્યારે ચેહરા ઉપરની ચાંમડી ઢીલી પડી જાએ છે, અને પરીણામમાં કરચલી પડે છે.

કરચલીના ઇલાજ.

સરવેથી પેહલી ભલાંમણ હું એવી કરૂં છું, કે શરૂઆતમાંજ ચેહરા ઉપર કરચલી થતી અટકાવવી. કેમકે એક વખત કરચલી થવા માંડી, એટલે તે દરૂસ્ત કરવાના કરતાં અટકાવવી વધારે સેહલ છે. કરચલી પડવાનો વખત થવા આગમજ, તે પડતી અટકાવવાનો ઇલાજ હંમેશા ઘણોજ ફતેહમંદ નીવડે છે.

પેહલો ઇલાજ.—એટલાં માટે કરચલી અટકાવવાના ઇલાજ તરીકે

ગલીસરીન, અને ગુલાબ

એ બંનેને સરખે ભાગે લેઇ, એકરસ કરી, કપાલ અને ગાલો ઉપર, તેમજ આંખની બાહારના ખુંણા, અને આંખની હેઠલ દરરોજ રાતના સુવા જતી વખતે, તેમજ સહવારના, રગડયા કીધાથી કરચલી થતી અટકશે.

બીજો ઇલાજ–બીજો વધારે અસરકારક ઇલાજ જો કરવો હોએ તો

લૅનોલીન,—Lanoline (Pure)

રોજ દીવસમાં બે વાર, કરચલીવાલી જગાઓ ઉપર થોડી થોડી રગડવાથી ફાએદો થશે.

એ લૅનોલીન દરેક વખત ઓછામાં ઓછી પાંચ મીનીટ સુધી હાથની આંગલી વડે ચાલુ રગડવી.

પણ ખાલી રગડવાથી મતલબ સરશે નહી. લૅનોલીન લગાડવાની મતલબ એજ છે, કે ચાંમડીના છીદ્રમાંથી ચામડીની અંદર તે પેવસ થાએ, અને તેમ કરવા માટે સામેના સફા ઉપર આપેલાં ચેહરાના ચીત્ર

ઉપર, જે દીશામાં તીરોની અણીઓ જતી દેખાએ છે, તે તરફ નરમ પણ ધીમે ધીમે ભાર મુકી આંગલી વડે રગડવા માંડવું.



ચેહરાને ખુબસુરત બનાવવા, અને કરચલી તથા કપાલ ઉપર પડેલા ઉંડા લીસોટાનો ઇલાજ કરવા, ઇલાજો તો હું બીજા અનેક સુચવી શકું, પણ લંબાન કરવું હું દરૂસ્ત ધારતી નથી. તોપણ થોડાક ઇલાજ અતરે દરશાવવા ઠીક થઇ પડશે.

ટૉનીક બાથ.

ત્રીજો ઇલાજ—એકથી બે સેર ગરમ પાણીમાં થોડાં ટીપાં (પાંચથી દસ)

ટીંકચર બૅનઝૉઇન, (Tinct. Benzoin) અને

ટીંકચર મ્હરના (Tinct. Myrrh) નાખી ૧ ચંમટી ઍલમ (Alum) નાખવું, અને તેનો બાફ* પાંચ મીનીટ સુધી આંખો

* આ બાફ લેનારાઓને ખાસ સુચના કરવામા આવે છે, કે બાફ લેતી વખતે મોહડું અને આંખો ખાસ કરી બંધ રાખવાં. સરૂઆત દવાના પાંચ પાંચ ટીપાંથી કરવી.

કરતા.

અને મોહડું બંધ કરી ચેહરા ઉપર લેવો. એ પછી નરમ ટુવાલે (ટરકીશ ટુવાલે) મોહડું નુંછી નાખ્યા પછી

Lanoline Cream.

(લૅનોલીન ક્રિમ)

ને નામે જણાએલી તૈયાર બનાવટ, જે ત્યુબમાં (Tube) આવે છે, તે આંગલી વડે ઉપલાં ચીત્રમાં દેખાડેલી રીત પ્રમાણે રગડવી.

આ બાથમાં ટીંકચર બૅનઝૉઇન, શરૂઆતમાં પાંચ ટીપાં નાંખી કરવી, અને રફતે રફતે જો જરૂર પડે તો દસ ટીપાં સુધી વધારવું.

ચોથો ઇલાજ—એજ ફરીઆદ માટે જોઇએ, તો નીચે પ્રમાણે છે.

Glycerol of Plumbi Subacetas (dil.)

કોઇ સારા જેવા કૅમીસ્ટને ત્યાંથી એ દવા લાવી, તેમાંથી થોડું દરરોજ રાત્રે સુતી વખતે ચેહરા ઉપર પાંચ મીનીટ સુધી, આંખો બંધ કરી રગડીને નુંછી નાખવું. દર વખત એકથી દોહોડ ડ્રામનો ઉપ્યોગ કરવો.

કરચલીના ઇલાજ માટે બીજા વધુ ઇલાજો લખી લંબાન કરવાની જરૂર નથી. મેં જે જે ઇલાજો લખ્યા છે, તે સઘળા મારી ખાત્રીના અને મારા પોતાના અજમાવેલા હોવાથી, તેને માટે હું ભરૂસેદાર છું. વળી તે કેવળ નીરદોશ ઇલાજ હોવાથી, હું મારા ઘરાકોને ફરમાસ કરવા જરાબી અચકાતી નથી.

બેહન, ચાંમડીની બનાવટમાં સમજાવ્યું છે તેમ, ચાંમડીની હેઠલની ચરબી, કોઇબી કારણથી એકવાર નાબુદ થઇ નીકલી ગઇ, એટલે આદમીના ચેહરાનો ઘાટઘટમ બદલાઇ જવા વગર રેહતો નથી, એમ નક્કી જાણવું. કરચલી જે થાએ છે, તે ચાંમડીની હેઠલની ચરબીની ગેરહાજરીને લીધેજ થાએ છે, અને જયાં સુધી ચરબી પાછી તે જગા ભરી નાખતી નથી, ત્યાં સુધી કરચલીઓ નીકલી જતી નથી.

એટલા માટે યાદ રાખવું, કે ચાંમડીને કોઇબીં બીજી ભલતી દવાઓ (Astringent Lotion) લગાડવી નહી, કેમકે તેથી નુકસાંન થવાનેા સંભવ રેહ છે. ઇલાજ બેહતર એજ છે કે, ચેહરાની જતન પેહલ્લેથીજ કરવી ચાલુ રાખવી. જેમ બને તેમ મીજાજને ખુશ રાખવેા. ખાધા પીધાની સંભાળ રાખવી, અને મારી સઘલી સુચનાઓ જેમ બને તેમ જો અમલમાં મુકવામાં આવશે, તેા ઘણા વરશ સુધી, દરએક આદમી પેાતાનું આવતું ઘડપણ અટકાવી શકશેજ શકશે.

લાο દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૭ મું.

ચામડી ઉપર ચીકાસ.

ON SEBORRHŒA.

" Thus goes everyone to the world but I,
And I am sunburned : I may sit in a
Corner, and cry heigh ho ! for a husband."
Much Ado About Nothing : Act II., Scene II

ચીકણો ચેહરો, ખીલ થવાનું કારણ. ખુબસુરતીની ખરાબીનું મુળ. કબજીઆત. ઇલાજ. વેપર–બાથ. (Vapour--Bath) લોશંનના નુસકા. ટૉઇલેટ વીનીગર વાપરવામાં લેવી જોઇતી સંભાલ. યુનીમી. એકજ દવાઇ સઘલાંને માફક કાં આવતી નથી ?

મેહરબાંન બેહનજી,

તમારો ખુબસુરત અને દેખાવલો ચેહરો આખો દાહાડો ચીકાસ અને ચીંકાસથી ભીંગાએલો અને ભીંગાએલો રેહ છે, એવી ફરીઆદ-વાલું તમારૂ કાગજ મને મલ્યું છે. તમો તે ફરીઆદનો કાંઇક ઇલાજ મારી પાસથી માંગો છો, માટે આ કાગજ સાથ જે કાંઇ સુચના હું લખી મોકલું છું,.તે ઉપર તમે જો અમલ કરશો, તો તમુને ભવીશમાં કાઇબી ફરીઆંદ .કરવી પડશે નહી.

ચીકણો ચેહરો.

એ ફરીઆદને ઇંગ્રેજીમાં સેબોરીઆ (Seborrhœa) કેહ છે. એથી ચેહરાની ચાંમડી હંમેશાં ચીકાસથી ભીંગાએલી રેહ છે, અને એથી મોટી કચવચ થયા કરે છે. જરાજરામાં મોહડું ખરાબ અને મેલું થઇ જયા કરે છે, અને તેથી ઘડી ઘડી તે નુછીને જો સાફ નહી રાખે, તો ચેહરા ઉપર ધુલ અને ગીરદની રજકણો ચીટકી બેસી તેને વધારે ખરાબ કરે છે.

ખીલ થવાનું કારણ.

અને એમાંથી સેવટે ખીલ થવાનો સંભવ રેહ છે. કેમકે એ ચીકાસનો અટકાવ જો વખતસર કીધો નહી, તો કોઇ કોઇ વખત તે છુટે છુટે ઠેકાણે ચેહરાની ચાંમડીના છીદ્રોને પુરી નાખી, ચાંમડીનાં પેહલાં પડ નીચે સફેદ ખીલને ઉભરી નીકલવાની જોગવાઇ કરી આપે છે.

ચેહરાની ઉપર થતો આ ચીકાસ, વખતસર ઇલાજથી દુર કરવા ઠીક છે. ગમે એવા ભપકાદાર ડ્રેસ છત્તાં, અને ગમે એવા મોઘા મઘમઘતા સાબુ અને સેંન્ટથી સાફ સફાઇદાર, અને પમરતાં બન્યાં છત્તાં, જરાજરામાં ચેહરા ઉપર ફુટી નીકલતો ચીકાસ, સ્ત્રીની ખુબસુરતીને ઝાંખ લગાડે છે. ઘડી ઘડી મોહડુ રૂમાલથી નુછવું પડે છે, અને ઘડી ઘડી નુછતાં કંટાળો આવે છે. શરૂઆતમાં એની કોઇ દરકાર કરતું નથી, એ વાત ખરી છે, પણ જ્યારે કોઇ વખત એમાંથી ખીલ થવા માંડે છે, અને ખીલથી એક ખુબસુરત ચેહરાના ગાલો જ્યારે ભરાઇ જાએ છે, ત્યારે આપણા લોકો તેનો ઇલાજ કરવાની ફીકરમાં પડે છે.

ખુબસુરતીની ખરાબીનું મુળ કારણ.

'એ તો જુવાંનીના ખીલ, એમ ચેહરા ઉપર થાએ રે માએ!' એમ કેટલાંક આપણાં દોહોડચતુર બઇરાંઓ આપણને સમજાવવા નીકલે છે. પણ તેમનું આ અજ્ઞાનપણું ઘણીવાર ખુબસુરતીની ખરાબીનું મુળ કારણ થઇ પડે છે.

એ ફરીઆદને દુર કરવાની તુરતજ તજવીજ કરવી. લોહીઆર અને ભરેલાં આંગવાલાંઓને ઘણીવાર એ ફરીઆદ કરવી પડે છે. તબીયતની સામાન્ય નબલાઇવાલાં, કબજીઆતવાલાં અને લોહીઆર માણસોના ચેહરા ઉપર એ ચીકાસ ઘણો ખરો ભરાતો જણાએ છે.

ઇલાજ.

કબજીઆત દુર કરવા કોઇબી જાતનુ 'મીનરલ-વૉટર' (બને તો હુનીઆ-ડી-જાનોસ) સહવાંરને પોહોર લેયા કરવું.

વેપર-બાથ, (Vapour Bath) જે ગયાં પત્રમાં જણાવ્યો છે, તે લેવાની તજવીજ કરવી. મરી મસાલાનું, તથા ઘી અને ચીકાસથી તર ખાણું જેમ બને તેમ કમતી લેવું.

મીનરલ-વૉટર પીધાથી અગરજો કબજીઆત ઓછી થાએ નહી, યા સુધરે નહી, તો તમારા પોતાના ડાકટર પાસ કોઇ લીવર-પીલ્સ લેવી, યા ડાકટર કારટરની બનાવેલી લીવર માટેની ગોલીઓ, જે કૅમીસ્ટોને ત્યાંથી મલે છે, તેનો ચાલુ ઉપ્યોગ કરવો. તેમ જો નહી બને, તો નીચલી દવા જે લીવર (કલેજા) ઉપર ઘણી સારી અસર કરે છે, તેમજ પીત, અને કબજીઆતનું જોર ખાસ કરી તોડે છે, તે અરધ ડ્રાંમથી એક ડ્રાંમ સુધી મોટાં માણસે, ઉંમરના પ્રમાણમાં પચતી લેવી.

Liq. Euonymi.

આ દવા બે આંઉસ લાવી કાચની શીશીમાં ભરી રાખી, તેમાંથી ખપ જોગી દરેક વખત, એક આંઉસ પાણીમાં મેળવીને પીવી.

અગરજો ખાધા પછી બરાબર હજમ થતું ન હોએ, તો એજ ઉપલી દવાની બીજી બનાવટનો એજ પ્રમાણે ઉપ્યોગ કરવો.

Liq. Euonymi et Pepsin.

ચાંમડી ઉપર લગાડવાના ઇલાજ.

ચાંમડીની ઉપર કેટલીક ખાસ દવા એ ચીકાસને બંધ કરવા માટે લગાડવાની જરૂર છે. ચીકાસવાલું મોહડું હંમેશા ગરમ પાણીએ ધોવું, અને જ્યારેબી ગરમ પાણીએ મોહડું ધોવો, ત્યારે તેમાં નીચલી દવા એકથી બે ચમચી નાખીને ધોવું. પાણી ઓછામાં ઓછું એક ગીઆલંન લેવું.

*Liq. Ammonia Fort.

ઉપલા ઇલાજથી જો ચાંમડી ઉપરના ચીકાસની ફરીયાદ નરમ પ્રકારની હશે, યા તુરતની શરૂઆત હશે, તો દસ પંદર દીવસમાં ફરીયાદ કરવાનું કાંઇ કારણ રેહશે નહી. પણ જો આંઠ દીવસ સુધી ચાલુ ધોયા છત્તાં કાંઇ ફેર નહી માલમ પડે, તો નીચલા, પણ જરા વધારે મજબુત ઇલાંજનો ઉપ્યોગ કરવો.

R/

Zinc Sulphas grs. 2
Tincture Lavender Co. m. 8.
Aquæ Oz I.

Misce ft. Lotio.

આ લોશંનને એક કાચના બુચની બાતલીમાં ભરી રાખી, દીવ–સમાં ૨ થી ૩ વખત નૅપકીનનો છેડો તેથી ભીંજવી, મોહડું ધોઇ ચેહરા ઉપર લગાડવું.

* આ દવા કદીબી કોઇએ, કોઈબી કારણસર સુંઘવી નહી, કેમકે તે ઘણીજ જલ્લદ છે. **કરતા.**

ઉપલી દવા ઘણીવાર રાંમબાણ ઇલાજ તરીકે કાંમ કરે છે.

ટરકીશ ટુવાલની બનાવટ જેવા ખીસા (Flesh glove) તેમજ વેપર બાથ વીગેરેના ચાલુ ઉપયોગથી 'સેબોરીઆ' નાબુદ થાએ છે.

ટૉઇલેટ-વીનીગર.

જે લોક 'ટૉઇલેટ-વીનીગર' ને નાંમે જણાએલી દવાઓ, અંગોલ કીધા પછી ચેહરા ઉપર શોખને કાજે, યા તો ચેહરાની જતનને માટે વાપરતાં હોએ, તેઓને ખબર નથી, કે તેઓ કેવી મોટી ભુલ કરે છે. ખરી વાત છે, કે ટૉઇલેટ વીનીગરથી ચાંમડીને ટંડક પડે છે, પણ એ સઘલી પ્રકારના ટૉઇલેટ વીનીગર ઘણું કરી, નરમ કીધેલી 'ઍસીટીક ઍસીડ' (diluted) ના બનાવેલા હોએ છે, અને તેમને ગુલાબ, લવનડર, વરબીના, પાચોલી વીગેરે ખુશબોથી સુગંધી બનાવવામાં આવેલાં હોએછે, તોપણ એ જાતના સઘલા વીનીગર, મોટાં તેમજ નાહાંનાંઓએ સાબુથી મોહડું ધોયા પછી, કદીબી મોહડાં ઉપર લગાડવા નહી, કેમકે વીની-ગર માહેલી 'ઍસીડ'થી સાબુથી ધોએલાં મોહડાં ઉપર જે રસાયણીક ફેરફાર થાએ છે, તેથી ચેહરાની ચાંમડીને નુકસાંન થવાનો સંભવ રેહ છે.

દરેક આદમીના ચેહરા ઉપર એકજ દવાઇ ફતેહમંદ નહી નીવડે, એ બનવા જોગ છે, કેમકે જુદી જુદી ચાંમડીઓ ઉપર જુદી જુદી દવાઓ કોઇવાર અજમાવવી પડે છે. જુદા જુદા પ્રકારની ખામીઓનાં જુદાં જુદાં કારણો, જુદી જુદી દવાઇઓથી દરૂસત કરવા માટે, અનુભવી તબીબને પોતાના અનુભવનો ઉપયોગ કરવો પડે છે.

જો ઉપર જણાવેલું 'સલફેટ ઑફ ઝીંક" નું લોશંન અસર નહી કરે, તો નીચલી દવાનું લોશન બનાવી કાંમમા લેવું.

R/

Alumen Exsiccatum Grs 3
Tincture Lavendar Co. M 10
Aquæ Oz I.

Misce. ft. Lotio.

મને ઉમેદ છે, કે હઠીલા કેસોમાં આ છેલ્લાં બે લેાશંન ઘણી સારી અસર કરશે, કેમકે તે મેં ઘણીવાર અજમાવેલાં છે. નરમ પ્રકારનેા સેબોરીઆ ઘણું કરી વેપર બાથ, અને લાઇકર ઍમેાનીઆ, (ફોર્ટ) ના ઉપ્યેાગથી એકાદ બે અઠવાડીઆંમાં નાબુદ થાએ છે.

લા૦ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૮ મું.

——:o:——

ખીલની મોહકાંણ.

ON FRECKLES AND ACNE.

"In me you behold
The injury of many a blasting hour."

A Lover's Complaint.

ખુબસુરતીના ડાકટરો. ખુદરત વિરૂધ હુંનર. બનાવટી ખુબ-સુરતી. મોહડાં રંગવાનો પવન. પારસી ગોરી પ્રજા. ખીલ. જુદી જુદી જાતના ખીલ. ખીલના ઇલાજ. 'વેપર બાથ.' લાલ ભુંડ જેવું મોહડું. તેનો ઇલાજ. તડકાંથી થએલો સામલો ચેહરો. (Sun-Burn) વીજલીક બૅટરી.

વાહલી બેહન—

સારાં નસીબે ચેહરાની ખુબસુરતી વધારવા માટે જેટલી દરકાર જેટલાં ફાંફાં યુરોપીઅન સ્ત્રીઓ આજે મારે છે, તેટલાં ફાંફાં આપણાં ૧ સ્ત્રીઓ મારતી નથી, એ ઠીક છે. હું ધારૂં છું, કે આપણાં લોકની પોતાના ચેહરાની ખુબસુરતી વધારવાના ખીઆલની કાંઇ નથી. ઇંગ્રેજી સ્ત્રીઓ પોતાના ચેહરાને ખુબસુરત બનાવવા

માટે, જે જે ફૅશનેબલ ઉપાયો રોજ કરે છે, અને નવા નવા ઉપાયો જેવા બાહાર પડતા જાએ છે, તેવાજ તે અજમાવતી જાએ છે, તે સઘલું હજી આપણાં લોકની સ્રીઓને બરાબર ખબર નથી. પણ એકવાર તે અતરે છડેચોક જાહેર થવા પામ્યું, એટલે જેમ દરેક પ્રકારની ઇંગ્રેજી ફૅશનોની નકલ આપણાં લોક કરતાં જાએ છે, તેમ તે નકલ પણ કરવાને વીલંબ લાગશે નહી.

ખુબસુરતીના ડાકટરો.

બેહન, આપણા દેશમાં ખુબસુરતીનું વઇદું બીલકુલ જાણીતું નથી. પણ વીલાયતમાં સ્રી જાતીની ખુબસુરતીમાં વધારો કરી આપનારા, અને કોઇબી દરદથી સ્રીની ખરાબ થઇ ગએલી ખુબસુરતીને સુધારી આપનારા કેટલાક ડાકટરો, એજ ધંધો લઇ બેઠા છે. ઇંગ્રેજ લોકો હવે જુલમ કરે છે. વીસમી સદીમાં તેઓ અવધી કરી રેહા છે. વીદ્યા અને હુંનરની સંપુરણ સામગ્રીની મદદથી તેઓ હવે ખુદરતની સામે લડવા નીકલ્યા છે.

ખુદરત વિરૂધ હુંનર.

ખુદરતની ખાંમીઓને સુધારવાની યુકતીઓ તેઓ શોધતા રેહા છે. હુંનરના ખુબીવંત હથીઆરો વડે, તેઓ ખુદરત સાંમે લડત ચલાવવા લાગા છે. જનમથી કદરૂપાં નાખ લેઇ અવતરેલા શખસોના નાંખ સીધાં અને રોણકદાર કરવા માટે તેઓએ હાલમાં વિચીત્ર પ્રકારની યુકતીઓ યોજી કાહાડી છે. કપાઇ ગએલાં નાંખ, તેમજ ખડી ગએલાં નાંખોની જગા ઉપર તેઓ નવાં નાખ બનાવી આપે છે. શરીરના ખાંમીવાલાં ભાગોને વગર ખામીના બનાવે છે, પટલાં શરીરને ભરેલાં અને દેખાવલાં કરી આપે છે, બોડકાં માથાંને સુંદર બાલોથી દીપકતાં કરે છે, અને ચેહરા ઉપર પ્રગટી રેહલી કોઇબી પ્રકારની એબને સુધારવા માટે અનેક પ્રકારના ઇલાજો તેઓએ હાલમાં શોધી કાહાડ્યા છે. આથી બે ફાયદા

થયા છે. એક હાથ ઉપર જેમ સ્ત્રીઓ આ વેચાતા ઇલાજોની મદદ લેઇ પોતાને મનપતીજ ખુબસુરત બને છે, તેમ બીજા હાથ ઉપર એ ઇલાજો શોધી કાહાડનારાઓ પોતાની બનાવટવાલા ઇલાજોના વેચાંનથી માતબર થઇ જાએ છે.

બનાવટી ખુબસુરતી.

ઇંગ્રેજ લોકના આવા સુધારાને લીધે, કોઇબી ખુબસુરત સ્ત્રીને બાહારથી જોઇ, તેની સુંદરતા ઉપર મોહી પડવું, યા તેની ખુબસુરતીની ઉપર મરી ફીટવું, એ કેવળ જોખમભરીયું હોય એવું હું માનુ છું. કેમકે એક અતી રૂપાલી સ્ત્રીના માથાં ઉપરના સુંદર બાલ ખરા છે કે ખોટા, અને એક ભરેલાં આંગવાલી તંનદરોસત બાંધાની સ્ત્રી, જાડી છે કે સુક્કાં તુરીઆં જેવી પતલી, તે કેહવું મુશકીલ થઇ પડે છે. કેમકે તે સ્ત્રીના બાલ કદાચ ખોટાબી હોએ, અને પેલી ભરેલાં આંગવાલી સ્ત્રીએ, આગલ પાછલથી જાડી દેખાવા માટે, ખાસ બનાવટના 'પૅડીંગ' પણ બાંધ્યાં હોએ, એ બનવા જોગ છે. ખુદા, એવા સુધારાથી આપણા દેશની સ્ત્રીઓને બચાવે.

પણ મોડે યા વેહલે એક દીવસ એવો આવશે, કે આપણો તમામ દેશ યુરોપીઅન સુધારાને વશ થઇ પડશે, કેમકે જેમ પણોતા પુત પાળણામાંથીજ પોતાના પરાક્રમ દેખાડે છે, તેમ આપણા મરદો તેમજ ઓરતો, રફ્તે રફ્તે 'ઇંગ્લીસાઇઝ' થવામાં માન અને મોભો સમજે છે.

મોહડાં રંગવાનો પવન.

હજી ઠીક છે, કે આપણી સ્ત્રીઓને મડમો માફક મોહડાં રંગવાનો પવન લાગુ પડયો નથી. ફીક્કા પડી ગએલા ચેહરાને લાલ ચોલ કરવા માટે, ઉજલા સીતલ હોઠો ઉપર લાલી લાવવા માટે, તેમજ ગાલોની ઉપર ગુલાબ દેખાડવા માટે, અને માથાંના બાલોને ચલકાટ

આપવા માટે, જે જે ચીજો મડમો આજે વાપરે છે, તે આપણ વાપરતાં નથી. ભવીશના પેટમાં શું સમાએલું છે, તે કહી શકાતું નથી. તોપણ એ મોહાડાં રંગવાનો 'સુધારો' આજકાલ પારસી ઓરતોમાં અવારનવાર જોવામાં આવે છે.

પારસી એક ગોરી પ્રજા છે.

મારા વીચાર પ્રમાણે પારસી સ્ત્રીઓને પોતાના ચેહરા રંગવાની કસી જરૂર નથી. તેઓ અસલ ઇરાંનનાં વતનદાર છે, અને તેઓની ચાંમડી અસલથીજ ગોરી હતી, પણ હીન્દુસ્થાંનમાં તેઓની ચાંમડીનો રંગ બદલાઇ ગયો છે. છત્તાં હજી તેમની ચાંમડી કોઇબી રીતે જોતાં એટલી બધી કાલી પડી ગઇ નથી, કે જેથી પારસી ઓરતોને ગોરાં દેખાવા માટે ચેહરા ઉપર રંગો લગાડવાની જરૂર પડે.

ચેહરાને ગોરો બનાવવા માટે, તેમજ હોઠોને લાલ બનાવવા માટે, જે જે ચીજો વપરાએ છે, તે ઉપર હું કાંઇબી ટીકા કરવા રાજી નથી, કેમકે ચેહરા રંગવાનો સુધારો મને બીલકુલ પસંદ નથી. પણ એ બાબદ મારે મારાં મીત્રોનું ધ્યાંન ખેંચવું જોઇએ છે, કે હોઠ લાલ બનાવવા માટે, તથા ગાલો ઉપર ગુલાબ ખીલવવા માટે જે ચીજો હાલ બજારમાં વેચાએ છે, તેની બનાવટ ઘણીખરી ચાંમડીને ખરાબ કરનારી હોએ છે.

ખીલ.

હવે હું મારી મુલ બાબદ ઉપર આવું છું. સરવેથી સાધારણ ફરીઆદ સ્ત્રીઓ પોતાના ચેહરા ઉપર થતા ખીલ માટે કરતી જણાએ છે. બાજે વખત સ્ત્રીઓ તેની દરકાર કરતી નથી. ખીલ, ઘણું કરી ગાલો ઉપર થાએ છે, અને ઘણીકવાર નાંખ અને દાંહાડી ઉપરબી થતા જણાએ છે.

ચેહરા ઉપર થતા ખીલની ખરી હકીકત એટલી તો જાણીતી છે, કે તેને માટે હું લંબાનથી સમજાવવાની જરાબી જરૂર જોતી નથી

જુદી જુદી જાતના ખીલ.

કોઇ ખીલ દાબતાં દુખાએ છે, અને કોઇ દાબતાં દુખાતા નથી. વળી કોઈ ખીલ એવા હોએ છે, કે તેને ફોડતાં તેમાંથી પાણી જેવું પરૂ નીકલે છે, અને કોઇ એવા હોએ છે, કે દાબીને ફોડતાં, સીવવાના દોરાથી સેજ જાડો જેવો, પરૂનો બનેલો તાર જેવો પદાર્થ, બાહાર નીકલે છે.

એવી રીતે મોહડાં ઉપર થએલા ખીલ જયારે પાકેલા માલમ પડે છે, ત્યારે કેટલાંકો તેને ફોડી નાખે છ પણ ફોડી નાંખ્યાથી કાંઇ ખીલ સાજા થઇ જતા નથી. તે પાછાને પાછા થયા કરે છે.

ખીલના ઇલાજ

ખીલ જયારે ઘણાજ જડ ઘાલી બેઠેલા હોએ છે, ત્યારે તેને જડ મુળથી કાહાડવા માટે ચોકસ ઇલાજો કરવા જરૂરના છે. સરવેથી જરૂરનો અને પેહલો ઇલાજ મોહડાંને 'વેપર બાથ' (*Vapour Bath*) આપવાનો છે.

એ બાફ સહવારને પોહર ઉઠતાંને વાર લેવો જોઇએ. કદીબી ખાધા પછી કે નાસતા પછી એ બાથ લેવો નહી.

બાથ લેવા ઉપરાંત, નીચલાં લોશંનથી એક નૅપકીનનો છેડો ભીંજવી, સહવાર ને સાંજ ખીલવાલી જગા ઉપર તે રગડીને લગાડવું.

ખીલ ઉપર લગાડવાનું લોશંન

R

Sulphur Præcipitatum. Drm 1
Spirit Rectificatus. Oz i

સલફર પરેસીપીટેટ ડ્રામ ૧
સ્પીરીટ રેક્ટીફાંઇડ આંઉસ ૧

એ બંને મેળવી કાચના બુચની શિશીમાં ભરી રાખવું, અને લગાડતી વખતે ખુબ તરેહથી હીલવીને કામમાં લેવું.

ખીલ ઉપર બીજી એક અસરકારક દવા માટે હું જે ભલામણ કરૂં છું, તે નીચે પ્રમાણે છે.

R/

Sulphur Præcipitatum Drm i
Etheris Sulphurici Drm iv
Spirit Rectificatus Ozs. iii

M. ft. Lotio.

સલફર પરેસીપીટેટ. ડ્રાંમ ૧
ઇથર-સલફ્યુરીક ડ્રાંમ ૪
સ્પીરીટ રેકટીફાઇડ. આંઉસ ૩

એ દવાનું લેાશંન બનાવી, નૅપકીનનેા છેડેા બીજવી તે ખીલવાલી જગા ઉપર લગાડવાથીં ફાએદેા થશે.

આ લેાશંનનેા ઉપ્યેાગ કરતી વખતે આગલ જણુાવ્યા પ્રમાણે 'ગંધકના ફુલ' (Flower of Sulphur), ને ગરમ દુધમાં ચાલુ પીવામાં લીધાથી વધારે જલદી ફાએદેા થવાનેા સંભવ રેહ છે.

એ સઘલાં ઉપર જણુાવેલાં લેાશંનેા જયારે નીશફળ નીવડે છે, ત્યારે ઘણીકવાર નીચલું લેાશંન અસર કરે છે.

R/

Hydrargiri Perchloridi, Grs. 6
Aquæ Pint 1

હાઇડ્રારજીરાઇ પરક્લેારાઈડ. ગ્રેન ૬.
પાણી. પાંઈન્ટ ૧

આ લેાશંનને નૅપકાનના છેડા વડે ખીલના ભાગ ઉપર લગાડવું.

એ લોશનથીબી અગરજો ખીલ નરમ નહી પડે, તો નીચલો મલમ રાતના સુતી વખતે ખીલવાલા ભાગ ઉપર રગડવો, અને સહવારના કીતાંને વાર આગલ જણાવ્યા પ્રમાણે બાફ લઇ મોહડું ધોઇ નાખવું.

R/

Citrine Ointment Drm i
Oil Almond Drm i
Spermaceti Ointment Oz. ℥
Otto Rose. m. 3

M. ft. Ung.

સીત્રીન ઑઇન્ટમૅન્ટ ડ્રામ ૧
ઑઇલ આંમંડ ડ્રામ ૧
સ્પરમેસીટી ઑઇન્ટમૅન્ટ આંઉંસ
ઓટો રોઝ ટીપાં ૩

મેલવી મલમ બનાવો,

ખીલને માટે એટલા ઇલાજ હું ધારૂં છું, કે પુરતા છે, અને બરોબર રીતે કોઇબી સમજદાર એ ઇલાજને અજમાવશે, તો તેને નારાજ થવાનું કાંઇબી કારણ મલશે નહી. જાણવા જેવું એ છે, કે એ ઇલાજ બીનઅનુભવીઓના હાથમાં વટીક કોઇબી રીતે જોખમભરેલા નથી. તોપણ છેલ્લા બે નુસકા માટે કેહવું જોઇએ, કે તે સાહુચેતીથી વાપરવાની તજદી લેવી, અને જે જગા ઉપર જખમ પડયો હોએ, ત્યાં એ બંને નુસકાવાલી દવા લગાડવીજ નહી.

લાલભુંડ જેવું મોહડું.

કોઇ કોઇ વખત જવાંન છોકરીઓના મોહડાં, કાંઇ પણ કારણ વગર, લાલસોલ થઇ આવે છે. લોહીઆર આદમીઓનાજ ચેહરા એમ એકાએક લાલ થઇ આવે છે એટલુંજ નહી, પણ નબલાં અને નાજુંક બાંધાવાલાંઓના મોહડાં પણ એજ રીતે એકાએક લાલચોલ થઇ આવે

છે. ચેહરોજ માત્ર લાલ થઇ આવે છે એટલુંજ નહી, પણ કાંનન ચાબકા ઉપર અગન બલવા માંડે છે, અને આખા કાંન પણ લાલ થઇ આવી તે ઉપર ગરમી અને અગન બલતી હોએ એમ થાએ છે.

ઇલાજ.

નબલાં અને કાવલા બાંધાનાં આદમીઓ, જયારે એવી રીતે મોહડું લાલ થવાની, તથા મોહડાં અને કાંનના ચાબકા ઉપર અગન બલવાની ફરીઆદ કરે, ત્યારે તેઓએ સારો ખોરાક લેવો, અને ખુલ્લી હવામાં સારી પેઠે ફરવું. કબજીઆત જો હોએ, તો આગલ સુચવેલા ઇલાજ કરવા.

લોહીઆર આદમીઓને જયારે એવી રીતે ફરીઆદ કરવી પડે, ત્યારે તેઓએ કબજીઆત જો હોએ, તો તુરતજ ફ્રુટ સૉલ્ટ, યા કટનોસ સૉલ્ટ, યા કોઇ 'મીનરલ વૉટર'નો ઉપેયોગ કરવો.

જેઓના ચેહરા લાલચોલ થતા હોએ—નબલાં કે લોહીઆર આદમીના—તેઓએ કોઇબી પ્રકારના ટાઇટ કપડાં પેહડવાં નહી.

જેવું મોહડું લાલ થાએ, કે તુરતજ ગરમ પાણીથી મોહડાં ઉપર સારી રવેસે ફટકા મારી ધોઇ નાખવું, અને ગરમ પાણીમાં પગનાં તલીઆં સેકવાં. બને તો તેમાં થોડીક રાઇ નાખવી, કે જેથી વધારે સારી અસર થશે.

હીસ્ટીરીઆની બીમારીવાલી સ્ત્રીઓના ચેહરા, તે દરદનો હુમલો થવા આગમજ, એવી રીતે લાલચોલ થઇ આવે છે. તેમ જો હોએ, તો તેઓને પોતાના તબીબની સારવાર હેઠલ રેહવાં દેવાં.

ગરમ કાફી, ચાહા, કે એવાંજ બીજાં ગરમ પીણાંથી અગરજો ચેહરો એવી રીતે લાલ થઇ આવતો હોએ, તો તેવાં પીણાથી પરેહજ રેહવું બેહતર છે.

બદહજમીઅત, એવી રીતે થતા લાલ ચેહરાનું મુળ કારણ ઘણીવાર થઇ પડે છે.

ઝડપથી ખાધાથી, વાંચ્યાથી યા લખ્યાથી, તેમજ આંખ અને ભેજાંનો ખાધા પછી તુરતજ ઉપયોગ કીધાથીબી ચેહરા અને કાંનોના ચાબકા કેટલીકવાર લોહીથી ભરાઇ લાલચોલ થાએ છે. એટલાં માટે હંમેશાં ખાધા પછી મગજ તેમજ શરીરને અરધો કલાક જરૂર આસાએશ આપવી ઘટે છે.

ઇલાજ તરીકે જ્યારે જરૂર પડે, ત્યારે નીચલું લોશંન, તુરત ગરમ પાણીથી મોહડું ધોયા પછી ચેહરા ઉપર લગાડવું.

R/

Sodæ Bicarb Drm i

Borax Drm i

Glycerine Drm iii

Oatmeal Water Ozs. vi

M. Ft. Lotio.

સોડા બાઇકારબોનેટ	ડ્રાંમ. ૧
બોરેક્સ.	ડ્રાંમ ૧
ગ્લીસરીન.	ડ્રાંમ ૩
ઓટ મીલનું પાંણી.	આંઉસ ૬

મેલવી લોશાન બનાવો.

બનતાં સુધી કબજીઆત રાખવી નહી, અને જો કબજીઆત હોએ, તો તેને માટે ચાલુ દવાઇ પોતાના તબીબ પાસે લેવી.

તડકાંથી થએલો સામલો ચેહરો.

SUN—BURN

ઘણીક સ્ત્રીંઓ જનમથી ગોરા રંગની હોએ છે, પણ બેદરકારીને લીધે, તડકાંના તાપથી તેમની ચામડીનો રંગ ઝાંખો પડી સાંમલો થઇ જાએ છે. એવી બદલાઇ ગએલી ચામડીનો રંગ, જો કે અસલ રંગ જેવો થવો મુશકીલ છે, પરંતુ જો તે કોઇબી બીજાં ભીતરનાં દરદને

આભારી નહી હોએ, તો નીચલાં લોશંનથી તેની ચાંમડીનો રંગ કાંઇક સુધરવાની આશા રહે છે.

R/

Borax Drm 6
Glycerine Oz. ¾
Rose water Ozs. 12
M. ft. Lotio.

બોરેક્સ. ડ્રામ ૬
ગ્લીસરીન. આંઉંસ ¾
ગુલાબ. આઉંસ ૧૨
મેલવી લોશંન બનાવો.

રોજ મોહડું ધોયા પછી નૅપકીન ઉપર આ લોશંન રેડી, તે મોહડાં ઉપર સારી રીતે દાહાડામાં બેથી ત્રણ વાર રગડવું.

એથી ચાંમડી નરમ સુવાલી અને સુફેદ થતી જશે.

બીજા અનેક નુસકા એ ફરીયાદો માટે અતરે ટાંકી શકાએ એમ છે, પરંતુ તે નુસકા બીનઅનુભવીઓના હાથમાં જઇ પડયાથી આદાંની સુંઠ થાએ એવો મને શક હોવાને લીધે, તે અતરે હું લખી શકતી નથી. સબબ, તે નુસકા મધે કેટલીક દવાઓ ઝેરી (Poisonous) આવતી હોવાથી, બીનઅનુભવીઓના હાથમાં તે સલામતી સાથ મુકી શકાએ એમ નથી.

વીજલીક બૅટરી.

ચેહરા ઉપર થતી કરચલીઓ માટે, તેમજ કપાલ ઉપર પડતા આડા લીસોટા માટે, તેમજ આંખના ખુનામાં પડતા crows feet માટે મને હમણાજ યાદ આવી, કે વીજળીક બૅટરીનો ઉપ્યોગ કીધાથી, કરચલીઓ જલદીથી નાબુદ થઇ જાય છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. &. S.

પત્ર ૯ મું.

બાલ, તલ અને લાછન.

ON HAIRS, MOLES & WART.

"Her sunny locks
Hang on her temples like a golden fleece,"
Merchant of Venice: Act 1., Scene I.

નકામા બાલ. તલ. મસા. બાલની બલીહારી. હીન્દુ વીધવાને બોડકી બનાવવાનો ઘાતકી રેવાજ. જેપાનીસ સ્ત્રીના બાલ. હીન્દુસ્થાંનની સ્ત્રીઓના બાલ. ગુજરાતી-હીન્દુ સ્ત્રીઓના બાલ. પારસી બાંનુઓના બાલ. જાત જાતના સેંટા. ચસ્મા શેકા સેંટા! કપાવેલા બાલ. ઉકુરા બાલ. ઓરીએન્ટલ બ્યુટી! વીગ (**wig**). બે પ્રકારના નકામાં બાલ. દાહડી મુછવાલાં બઇરાં. ડેપીલેટરી. નકામા બાલ કાહાડવાની રીતો, અને તેના ઇલાજો. બાલ કાહાડવાની એક નવી શેાધ. ઇલેકટ્રોલીસીસ. લાછન. ચેહરા ઉપર એક ગુમ જગા. મસા. તેને કાહાડવાના ઇલાજો. ઇ૦ ઇ૦

પ્રીય સખી,

સ્ત્રીજાતની સુંદરતાના સરવેથી શ્રેષ્ટ અને સરવેથી ઉત્તમ સાંધન તરીકે, જે બખશેસ ખુદાતાલાએ કરી છે, તે સ્ત્રીના માથાંના

બાલ છે, જેને માટે આજે હું કાંઇક લખવા બેઠી છું.

બાલની બલીહારી.

એ બાલથી સ્ત્રીની ખુબસુરતી, એ બાલથી સ્ત્રીનો સણગાર, એ બાલથી સ્ત્રીની શોભા, અને એ બાલથીજ સ્ત્રીનું જીવતર છે, એમ જો હું બોલું, તો તેમાં જરાબી સહરાધાટ કરતી હોઉં એમ નથી.

અને તેટલાં માટે સ્ત્રીના બાલની જેટલી કીંમત અંકાએ તેટલી થોડી છે. એ બાલ સ્ત્રીના ચેહરાની ખુબસુરતીમાં વધારો કરવામાં મોહટી મદદ કરનારા છે. એક બદરૂપો ચેહરો એ બાલની બલીહારીથી રૂપાલો થઇ જાએ છે. ચેહરા ઉપરની ધણીક ખામીઓ, એ બાલથી ઢંકાઇ જાએ છે. ધણાક નહી પસંદ પડવા જોગ ચેહરા, માથાં ઉપરના બાલ ગોઠવવાના બંદોબસ્તથી પસંદ પડવા જોગ બની જાએ છે.

બોડકીનાં દુઃખ.

ચોકસ હીંન્દુ જાતમાં એવો રેવાજ છે, કે એક હીંન્દુ સ્ત્રી તેણીના કમનસીબે નીધવા થવા પામતાંજ તેણીના માથાંના સઘલા બાલો બોડાવી નખાવી, તેણીને બોડકી બનાવી દેવામાં આવે છે. એ ખરેખર એક ધાતકી રેવાજ છે. ગમે એવી રૂપાલી અને ખુબસુરત ચેહરાવંતી ઓરત, આવી રીતે પોતાના માથાંના બાલનો સણગાર ખોઇ દીધાથી, તે અભાગણી, બદસુરત બની જાએ છે. તે બીચારીનું જોબંન, અને જવાંની ધુલ મલી જાએ છે, અને પોતાની આવી હાલતને લીધે, તે કોઇને પણ પોતાનું મોંહડું દેખાડવામાં નામોશી સમજે છે. કુટુંબ અને જાણુ લોકમાં તે હીણુપસ્તીમાં આવી પડે છે. સપરમે દાહાડે તેણીનો ચેહરો જોવામાં લોકો અપસુકન માને છે, અને સહવારને પોહોર તેણીનું

મોહડું જોવાથી ઘરના તેમજ બાહારના લોક, દલદર આવેલું સમજે છે. એવી રીતે એક ખુબસુરત સ્ત્રી વીધવાપણાંના દુ:ખોના બોજાથી કચડાઇ જતાં, જે જે જુદાં જુદાં દુ:ખો તેણીને ખમવાં પડે છે, તે સરવેમાં માથાંના બાલને બોડાવી નાખવા માટે તેણીને પાડેલી ફરજનું દુ:ખ સરવેથી વધારે છે.

જેપાનીસ સ્રીઓના બાલ.

બાલોની જતન કરવામાં અને બાલોને સંણગારવામાં, યુરોપીઅન સ્ત્રીઓ અવધી કરી રેહી છે. દેશ દેશની સ્ત્રીઓના બાલો રાખવાની ઢપ જુદી જુદી રીત પ્રમાણે હોએ છે. એમાં સરવેથી ઉત્તમ પ્રકારની ઢપે બાલ રાખનારી સ્ત્રીઓમાં જેપાનીસ સ્ત્રીઓ સરવેથી કુશળ કેહવાએ છે.

જેપાનીસ સ્ત્રીઓના બાલ રાખવાની રીત અજાએબ પ્રકારની એક હુંનરમંદી દેખાડે છે. એ સ્ત્રીઓ પોતાના માથા ઉપરના કાલાં ભંમર જેવા બાલને એવી વિચીત્ર રીતે માથાં ઉપર ગોઠવીને સણગારે છે, કે જોનાર બે ઘડી તે રચણા નીરખી રેહ છે. કોઇ વાર તેઓ પોતાન બાલોને પોપટના જેવો આકાર આપી ગોઠવે છે. પોપટની બે પાંખ, અને પુછડી, તેમજ પોપટની ગરદન, એ સરવે જેપાનીસ સ્ત્રીઓ પોતાનાં બાલમાંથીજ બનાવી ગોઠવે છે, અને એ પછી તે મધે જુદાં જુદાં રંગના ફુલો ગોઠવી, પોંપટની ચાંચ અને તેનાં બદનના બીજા અધુરા રેહલા ભાગો સંમપુરણ બનાવે છે. દુરથી અંજાણ્યા જોનારને તે એક પોપટ હોએ એમજ દેખાએ છે. એ રીતે તેએ કીસંમ કીસંમના ઘાટોથી પોતાના બાલોને ગોઠવે છે, અને તેમાં ફુલોથી રંગ મેલવી તેને મઢી લીએ છે, અને તે સઘલું એટલું ઝડપથી કરે છે, કે બીજાંઓને મન તે આખા દીવસનું કાંમ હોએ એમ લાગે છે.

હીંન્દુસ્થાનની સ્ત્રીઓના બાલ.

આપણા દેશની સ્ત્રીઓના બાલ રાખવાની રીત વરણવી શકાએ એમ નથી. કેમકે જુદા જુદા મુલકોમાં વસતી જુદી જુદી નાત જાતની જુદી જુદી રીતી પ્રમાણે, બાલ રાખવાની તેમની રીત પણ એક બીજાથી જુદી હોએ છે. ઉત્તર હીંન્દુસ્થાંન તરફ વસતી મુસલમીન સ્ત્રીઓ ' પતીઆં ' પાડી લાંબા ચેાટલા ગુઠી, પીઠ ઉપર તે લટકતા રાખે છે, તેા કેાઇ પતીઆં પાડી, માથાં ઉપર ચેાકસ જાતના ઘરેણાથી સણગાર સજે છે. પંજાબી સ્ત્રીઓની બાલ રાખવાની ઢપ નીરાલી હોએ છે, તેમજ દક્ષીણ તરફ વસતી મદરાસી, માઇસેારી, અને તેનજોરી સ્ત્રીઓની બાલ રાખવાની રીત, જુદાજ પ્રકારની હોએ છે.

ગુજરાતી હીન્દુ-સ્ત્રીઓ

ની બાલ રાખવાની રીત એકસરખીજ હોએ છે. તેઓ માથાંની વચેાવચથી બાલને સેંટા પાડી, તાંણીને અંબેારેા બાંધે છે. પણ વખત પેાતાનું કાંમ અચુક કર્યો જાએ છે. બાલ રાખવાની નવી નવી રીતની સુધરેલી ઢપેા જેમ જેમ પારસી બાંનુઓમાં દાખલ થતી ગઇ, તેમ તેમ માતબર તેમજ કેળવાએલી ગુજરાતી તેમજ દક્ષણી હીંન્દુ બાંનુઓ, થેાડી થેાડી તેમની નકલ કરવા લાગી, અને આજે પરીણામમાં તેમની આગલી સાદી અને સુતરી બાલ રાખવાની રીતને બદલે, મનપસંદ બાલેા આ દેશની હીંન્દુ સ્ત્રીઓ હવે રાખવા લાગી છે.

પારસી બાંનુઓના બાલ.

જુદી જુદી નાત જાતની સ્ત્રીઓના બાલ માટે જયારે કાંઇકા ટીકા મેં કીધા, ત્યારે મારી પારસી બેહનેા માટે જેા હું કાંઇબી ટીકા

કરવાનું પડતું મુકું, તો બેશક હું ઠપકાને લાએક થઇ પડું. પારસી બાનુઓના માથાંના બાલ માટે એક રમુજી તવારીખ લખાએ એટલો બધો ખોરાક મારી પાસે છે. પારસી બાંનુઓના બાલ, કાંઇ સેંહકડો વીટંબણામાથી પસાર થઇ ગએલા મને યાદ છે, અને હજી બીચારા બાલ ઉપર કીસમ કીસમના અનેક નવાં વીટંબણા વીટશે, એવું મને લાગે છે.

પચાસ વરશ ઉપરના પારસી બાંનુઓના બાલ વીશે કાંઇ પણ બોલી શકાતું નથી. કેમકે તે અનઘડ જમાનાની અનઘડ યાદ જયારે આજે મને યાદ આવે છે, ત્યારે પારસીઓના તે વખતના આચાર વીચારો કેવા બેવજુદ હતા, તેનો મને તુરતજ ખીઆલ આવે છે.

તે વખતે પારસી બાંનુઓએ, પોતાના બાલને, દીવસની રોશની દેખાડવી નહી, એવો રેવાજ હતો! અને તેટલાંજ માટે તેઓ પોંતાના માથાંના બાલને માથાંબાનામાં એવી તો તાકીદથી વીટાલી બાંધતાં હતાં, કે રખે તેની ઉપર કોઇની નજર પડે. પણ પાછળથી થોડા થોડા 'સેંટા' પડવા લાગ્યા, અને તે પછી, સેહજ પટીના સેંટાની રીત નીકલી.

જાત જાતના પારસી સેંટા!

પટીના સેંટા પરથી વાત જરા આગળ વધી, અને 'પોહોરા સેંટા' અને તે પછી 'સાંકડા સેંટા' પડવા લાગ્યા. સાંકડા સેંટા પછી જે પેહલી ફેશંન બાલના બાબમાં શરૂ થઇ, તે ઉંચા બાલની હતી, અને તે પછી

ચસ્મારોકા સેંટા

ની શરૂઆત ચાલુ થઇ હતી. એ ચસ્મા રોકા સેંટાએ એકવાર જબરી હોહા પારસીઓમાં કરી મુકી હતી. કોઇ નાહનાં તો કોઇ મોહટાં ચસ્મા રોકાં સેંટા પાડવા લાગ્યાં, પણ અંતે જેમ બનવું જોઇએ,

તેમ એક દીવસે એ બહુ માનીતી થઇ પડેલી ફૅશનનું ખુદરતી રીતે મરણ નીપજ્યું, અને ચસ્મારોકા સેંટા બદલ, કપાળ આગળથી

કપાવેલા બાલ

ની શરૂઆત માતબર કુટંબોમાંથી થઇ. પાછી સંસાર મંડલમા ગડબડ થઇ રેહી, અને 'મોરની ચાલે તીત્તર ચાલવા' લાગ્યાં. કોઇ કોઇએ બાલ કપાવવાની શરૂઆત કીધી, અને તે શરૂઆત થતાંજ 'મડમ માય' ને નામે, લોકો એવા સેંટાવાલાંઓને મશકરીમાં ઓલખવા લાગ્યાં. સ્કુલે જતી નાહાંની છોકરીઓ વટીક એ કાપેલા બાલને પસંદ કરવા લાગી, અને એ રીતે કાપેલા બાલની ફૅશંન આગળ વધી, અને અંતે દફન થવાની તઇઆરી કરવા લાગી. એ પછી

ઉફ્રા બાલ

ાો ઢપ દાખલ થઇ. પછીં પફ્ની ફૅશન નીકલી. પફ્ પછી સેવટે રેહી ગેહી

ઓરીએન્ટલ બ્યુટી

ની ફૅશંન પારસીઓમાં છેલ્લી દાખલ થઇ, અને તે ફૅશંન એટલી હદ સુધી સાધારણ થઇ પડી, કે એ કેહવાતી ઓરીએન્ટલ બ્યુટી, મુંબઇ શેહરની ગલી ગલીએ અને મોહલ્લે મોહલ્લે માલમ પડતી જણાઇ.

પણ એ બધા સુધારા એક શુભ સેવટને માટેજ થયા હતા, એમ હું સમજું છું. કેમકે રફ્તે રફ્તે પારસી સ્ત્રીઓની ખુબસુરતી સુધરતી જાએ છે. તેમની ખુબસુરતીમાં છેલ્લાં પચાસ વરશમાં મોટો સુધારો થયો છે, અને હજી સુધારો થતો જશે, એમ હું માનુ છું. એ વધતી જતી ખુબસુરતીમાં માથાંના બાલથા વધારે વધારો થવો જોઇએ, કેમકે સુધરેલી દુનીઆની કેળવાએલી સ્ત્રીઓએ પોતાના

બાલથી દીપી નીકલવા માટે, અનેક નવી નવી ફૅશંનથી પોતાના ચેહરાની ખુબસુરતીમાં વધારો કરવા માંડયો છે.

પારસી ઉધરતી ઓલાદની આજની સ્ત્રીઓ, પોતાના બાલની ફૅશંનો માટે બાલેબાલ ઇંગ્રેજ અને ફ્રેંન્ચ મડમોને આભારી છે. પણ મને મોટો ભય છે, કે એવીજ રીતે અગરજો મારી પારસી બાંનુઓ પોતાના બાલની ફૅશંનો એ મડમો પાસથી ઉછીકી લેવા માંડશે, તો એક દાહાડો એવો આવશે, કે એ મારી કેળવાએલી અને સુધરેલી પારસી બેહનોની સાંમે મડમો મીસાલ

વીગ (wig)

પેહડવાનો જમાનો, બોલ બોલતાં તેમની સાંમે આવી ઉભો રેહશે. મડમોને માથે પેહડાતા બાલોની ફૅશંનો, લંનડંન અને પૅરીસમાં એટલી તો હવે મોઘી વેચાવા માંડી છે, કે તે ધંધો કરનારાઓની દુકાનના ઠાઠ અને ધંધાની જાહેર ખબરોના ખરચો આપણી અકલને છક કરે છે.

પણ બેહન, અતીશય દલગીરી સાથ મને કેહવું પડે છે, કે આપણી સ્ત્રીઓ નકલ કરવામાં પેહલાં પ્રકારની માલમ પડી છે. એક જને પોતાના બાલ ચોકસ ઢપે રાખ્યા, તો તુરતજ બીજી સઘલીઓ તેજ પ્રમાણે પોતાના બાલની ફૅશંન કરશે. પણ આ પ્રસંગે મારે જણાવવું જોઇએ, કે દરેક સ્ત્રીને કાંઇ એકજ ફૅશંન શોભતી નથી. દરેક સ્ત્રીએ આ વાત યાદ રાખવી, કે જુદા જુદા ચેહરાના જુદા જુદા ઘાટ જુદી જુદી ફૅશંનથી શોભીને દીપી નીકલે છે. એક સ્ત્રી ઉફરા બાલથી ખુબસુરત દેખાઇ, તો તેથી દરેક સ્ત્રી કાંઇ તેવા બાલથી ખુબસુરત દેખાવી જોઇએ એમ ધારવું બેવકુફાઇભર્યું છે. માટે દરેક સ્ત્રીએ પોતાના ચેહરાનો ઘાટ કઇ પ્રકારના બાલની ફૅશંનથી વધારે ખુબ-

સુરત લાગશે, તે શોધી કાહાડવું જોઇએ, અને જે ફૅશનથી તે વધારે ખુબસુરત દેખાતી હોએ, તે ફૅશન તેણીએ પોતાના બાલની રાખવી, તેમાં તેની શોભા, અને તેમાંજ તેની ખુબસુરતી છે.

જ્યારે બાલ એક સ્ત્રીની ખુબસુરતીનું મુખ્ય ભુશણ ગણાએ છે, ત્યારે તેને એમ નકામા અને નજીવા ગણવા નહી જોઇએ. આદમી જેમ કીસમ કીસમના દુઃખ દરદોથી હેરાન થાએ છે, તેમજ આપણા બાલને પણ કીસમ કીસમના દરદો થાએ છે. માટે તે દરદોથી પોતાના બાલને બચાવવાની દરેક સ્ત્રીની ફરજ છે, એમ સમજી હું એ બાલની બાબદ ઉપર સાધારણ સ્ત્રીઓને સમજ પડે, અને તેઓ પોતાની અકલથી બાલની જતન કરી તેને જાળવી શકે, એવી રીતે હું કાંઇક ખુલાસાવાર વીગત અતરે જણાવું છું.

નકામા બાલ

દાહાડી અને મુછવાલાં બઇરાં!

સ્ત્રીના શરીર ઉપર નકામા બાલ બે પ્રકારના હોએ છે.

પણ એ બંને પ્રકારના નકાંમા બાલો એકજ પ્રકારના ઇલાજથી દુર કરી શકાતા નહી હોવાથી, તે દરેક પ્રકારના બાલ માટે જુદા જુદા ઇલાજ હોએછે. એટલાં માટે પેહલાં એ બંને પ્રકારના બાલ માટે કાંઇક જાણવું જરૂરનું થઇ પડશે.

૧ લો પ્રકાર. કોઇ કોઇ વાર મોટી ઉંમરની સ્ત્રીઓની દાહાડી (Chin) અને ઉપલા હોઠ (Upper Lip) ઉપર છુટા છવાયા બાલો આપણી નજરે પડે છે. એ બાલો જાડા અને સેહજ કઠણ હોએ છે, અને જ્યારે તેની વધ આખા હોઠ ઉપર ફેલાએલી દેખાએ છે, ત્યારે તે સ્ત્રી 'મુછાલી'! કેહવાએ છે.

કોઇવાર તલ, યા લાછનને નામથી જણાએલા ડાઘા, જે આદમીના ચેહરા યા બદનના કોઇ ભાગ ઉપર હોએ છે, તેના ઉપર પણ એવીજ કીસમના બાલ ફુટી નીકલે છે.

૨ જો પ્રકાર. બીજા પ્રકારના નકામા બાલો, નરમ, સુવાલા, પણ પેહલા પ્રકારવાલાના જેવા જાડા, અને કઠણ બાલ કરતાં, વધમાં ઘણાજ વધેલા હોએ છે. તે, હાથની કાંડીની બાહારની બાજુ ઉપર, પગના ઉપર, અને (મરદોમાં) ઉપેલા હોઠ, દાહાડી, અને ચેહરાની બંને બાજુઓ ઉપર, મોટી ઉંમરે આવે છે. એ બાલ, ગોરા ચેહરા કરતાં કાલા તથા ઘણા સાંમલા ચેહરાવાલાઓના શરીર ઉપર, વધારે ઉગે છે.

ઇલાજ.

બંને પ્રકારના નકામા બાલ કાહાડવાની પેહલી રીત.

બાલ કાહાડવાની દવાઇઓ ઇંગ્રેજીમાં "ડૅપીલેટરી' (Depilatory) ને નામે ઓલખાએ છે. સાધારણ રીતે હડતાલ (Sulphide of arsenic) અને કલીચુનો (Caustic Lime) એ બંનેની મેળવણીવાલો પાઉડર, જે આજે વપરાએ છે, તેથી બાલ બલી જઈ ખરી પડે છે. પણ બાલની જડ એમની એમ રેહી જવાથી, તે પાછા ઉગવા પાંમે છે. ઘણીકવાર આ હડતાલની બનાવટની ભુકી નુકસાનકારક નીવડે છે.

નીચલી દવા એવા બાલો કાહાડવા માટે ઘણીજ અસરકારક છે.

R

Barii Sulphidi. Drm ii
Zinci Oxidi. Drm iij
Pulvi Amyli. Drm iij
Misce Ft. Pulv.

બેરી સલફાઇડ ડ્રાંમ. ૨
ઝીંક ઓકસાઇડ. ડ્રાંમ ૨½
પલવીસ એમીલાઇ. ડ્રાંમ ૨½
મેલવી નાખી પાઉડર બનાવો

ઉપલી દવા કોઇ ભરૂસેદાર કૅમીસ્ટને ત્યાંથી બનાવી લેવી, અને જયારેબી તે વાપરવી હોએ, ત્યારે થોડાંક પાણીમાં સારી કાંની મેલવી, બાલવાલી જગા ઉંપર ખુબ તરેહથી રગડીને લગાડી, દસથી બાર મીનીટ સુધી રેહવા દઇ, પછી ધોઇ નાખતાં, બાલ નીકલી આવશે.

નીચલી દવા પણ એવીજ રીતે કાંમ લાગે છે.

R

Sodii Sulphidi. Drm ii
Cretæ Preperatæ. Drm vi
Misce. Ft. Pulv.

સોડી સલફાઇડ. ડ્રાંમ ૨
ક્રીટા પ્રૅરેટા. ડ્રાંમ ૬
મેળવી નાખી પાઉડર બનાવો

ઉપલી રીત પ્રમાણેજ વાપરવું.

કોઇ કોઇ 'ડૅપીલેટરી' વાપર્યા પછી, ચામડી ઉપર તે દવાની અસરથી બાજે વખત સેહજ કચવચ કે અગન બલે છે, માટે તેવી વખતે તે જગા ઉપર, સાલીડ તેલના બે ચાર ટીપાં, આંગલી ઉપર લઇ લગાડ્યાથી ઠંડક પડશે.

નકામા બાલ કાહાડવાની બીજી રીત..

બીજી જે રીતે એ નકામા બાલો કાહાડવામાં આવે છે, તે ચીમટા વડે ટુપી કાહાડવાની રીત છે.

ચીમટાથી ટુંપી કાહાડવા ઉપરાંત જે બીજી રીત છે, તે 'રાજમ' (Resin) થી બાલને ઊખેડી કાહાડવાની રીત છે.

રેઝીન સ્ટીકના છેડાને (Resin Stick) આતશ ઉપર તપાવવી, અને તે પીગલવા જેવી થવા માંડે, કે તુરતજ તેને બાલવાલી જગ ઊપર દાબી દેઇ, એકાદ મીનીટ રેહવા દેવી, અને પછી ઝડપથી પાછી ઉંચકી લીધાથી નકામા બાલ, તે રાજમની સાથે ખેંચાઇ ઉખડી જાએ છે.

રાજમથી બાલ કાહાડતાં, ચીમટા કરતાં ઘણી થોડી મેહનત પડે છે, પણ ચીમટા કરતા તે બેશક વધારે દરદ કરે છે. એટલાં માટે ચીમટાથી બાલ કાહાડવાનું ઘણાકો પસંદ કરે છે.

એક નવી શોધ.

એવી રીતે ચીમટા, યા રાજમથી બાલ ટુંપી કાહાડતાં જે દુઃખ થાએ છે, તે દુઃખ જેમ બને તેમ ઓછું કરવાની મતલબથી, કાંઇક ઇલાજ શોધવા માટે બાલના તબીબોએ એક દવા શોધી કાહાડી છે, કે જેથી બાલની જડ ઢીલી થઇ જાએ, અને બાલ તાંણતાંજ ઝાઝું દુઃખ થયા વીના ખેંચાઇ આવે. આ કીમતી દવા ગમે તેવી નજીવી હોએ, પણ જે કાંમ તે કરે છે, તે બેશક ઘણુંજ કીમતી છે. એ દવા હું નીચે લખું છું.

R/

Spt. Ætheris Drm v
Spt. Rect. Drm ij ss
Thymol Drm ss.
Misce

બાલના ઠડમા ઉપલી દવા ચાપીને લગાડયા બાદ ચીમટા વડે તેને ટુંપી કાહાડતાં ઝાઝું દુઃખ થતું અટકે છે.

ઇલૅકટ્રોલીસીસ

છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ પ્રમાણે, વીજલીની મદદથી બાલને જડમુળથી કાહાડી નાંખવાની શોધ, ડાકટર વૉટવીલ, માઇકલ, હારડવે, વીગેરે પ્રસીધ તબીબોએ કરી છે. એ પ્રયોગને 'ઇલૅકટ્રોલીસીસ' (Electrolisis,) કેહ છે. એ પ્રયોગ કોઇ તબીબ પાસ કરાવવો, કેમકે તેમાં અનેક પ્રકારની કુશળતા અને અનુભવની જરૂર છે. ઇલેક-ટ્રોલીસીસની રીતથી બાલ સદાના નીકલી જાએ છે, અને તે ફરીથી ઉગતાજ નથી, કેમકે વીજલીક પ્રવાહ બાલની જડને બાલી નાખે છે. લંનડંન અને પૅરીસમાં એ રીતથીજ હાલ કામ લેવાએ છે. આપણા શેહરમાં કેટલાક પારસીજાદાઓ, જેઓ પોતાની મુછ બોડાવવાની ફૅશંનમાં કાંઇ ખુબસુરતી સમજતા હોએ, તેમને એ પ્રયોગ ઘણોજ અજમાવવાં જોગ છે, કેમકે ઘડી ઘડી હજાંમ પાસ મુછ બોડાવવાની કડાકુટ તેથી સદાની નીકલી જાએ એમ છે.

આ વીજલીક પ્રયોગથી બાલની જડનો નાશ કરવામાં આવે છે. ઇલૅકટ્રોલીસીસનું કામ કરનારનો હાથ ઘણોજ ઠરેલ હોવો જોઇએ.

દાણા પોવાની સોયના જેવી બારીક અને પતલી સોયમાં પ્રથંમ વીજલીક પ્રવાહ, એક બૅટરી મારફતે દાખલ કરવામાં આવે છે, કે, જે બૅટરી એ કારણ માટે બનાવેલી હોએ છે. એ બૅટરીના 'નૅગેટીવ-પોલ' સાથ પેલી સોયનું જોડાંણ કરવામાં આવે છે, અને બૅટરીનો 'પૉઝીટીવ-પોલ' બાલ કહડાવનારના હાથમાં પકડાવી, પેલી સોયની અણી બાલના ઠડમાં સેહજ દાખલ કરી, તેમા વીજલીનો પ્રવાહ ચાલું કરવામાં આવે છે, જેથી વીજલીના ઝોરથી તે બાલ ઢીલો થઇ જાએ છે, અને વીજલીક પ્રવાહથી બાલની જડ બળી જવાથી, તે બાલ ફરીથી ઉગી શકતો નથી. લગભગ ૩૦ સૅકન્ડ (અરધી માનીટ) સુધી એ સોયને બાલના છેદમાં રેહવા દેવી પડે છે. સોય કાહાડયા પછી, બાલવાલા છેદમાંથી સેહજ

ફીણુ જેવી વસ્તુ બહાર નીકલે છે, અને તે જગા સેહજ લાલ થઇ આવે છે. કેાઇ વખત પાછળથી ઝીણી ફુલ્લી જેવું થાએ છે, પણ તે આપેાઆપ નરમ પડી જાએ છે. અગરજો વીજલી સેાયનેા ઉપ્યેાગ કરનાર ઠડેલ હાથનેા હેાએ છે, તેા પાછળથી કાંઇબી ડાઘ પડતેા નથી.

વીજલી પ્રવાહના બળથી બાલ કહડાવનારનેબી કાંઇ ઝાઝી વેદના કે દુઃખ થતું નથી, પણ મુછના બાલ કહડાવનારની જાણને ખાતર લખવું પડે છે, કે હેાઠ, અને એવાજ બીજા શરીરના કેાઇ નાજુક ભાગ ઉપરથી જ્યારે બાલ કહડાવવા પડે છે, ત્યારે એ વીજલીક પ્રવાહની અસર સેહેજ અણગમતી થઇ પડે છે.

આજના સુધરેલા જમાનામાં બાલને જડમુળથી નાબુદ કરવાની એજ એક રીત છે. લંનડંન અને પૅરીસમાં એ પ્રયેાગના કરનાએાનું કામ ધમધેાકાર ચાલે છે. દરેક બેઠક દરમ્યાન તેએા પંદરથી વીસ, યા તીસ બાલ કાહાડે છે, અને એ પ્રમાણે બાલ કહડાવનારને અનેકવાર બેસવું પડે છે. દરેક બેઠકની તેએા લગભગ દસ શીલીંગ લીએ છે, અને એ દસ શીલીંગમાં તેએા વધારેમાં વધારે તીસ બાલ કાહાડે છે. અગર જો બાલ કાહાડનાર બાહેાશ નહી હેાએ, અને તેની વીજલીક સેાયના પ્રવાહથી બાલની જડ અગર જો બલી ગઇ નહી હેાએ, તેા તે બાલ પાછેા ઉગી નીકલે છે, અને તે ઉપર ફરીથી સેાયનેા પ્રયેાગ કરવેા પડેછે.

નકામા બાલેાના જે બે પ્રકાર મેં કીધા, અને તેના જે બે પ્રકારના ઇલાજ મેં દેખાડયા, તે એ પ્રમાણે એકએકથી જુદા પડે છે. દાહાડી અને હેાઠ ઉપરના બાલ ઉપર ઇલૅકટ્રોલીસીસવાલેા ઇલાજ લાગુ પડી શકે છે. બીજા પ્રકારના બાલેા ઉપર ઇલૅકટ્રોલીસીસ અજમાવવી નકાની છે, કેમકે તે પ્રયેાગ ઘણેાજ કંટાલાભરેલેા અને મેાઘેા, તેમજ લાંબેા વખત લીએ છે. કેમકે બાલની જડ

બાલી નાખવા માટે દરેક બાલની ઉપર એકએક પ્રયોગ કરવો પડે છે, અને એક હુશીઆર અને અનુભવી ડાકટર અરધા કલાકની એક 'સીટીંગ' દરમ્યાંન એક દજન બાલથી વધારે બાલની જડ વીજલીક પ્રવાહથી બાલી નાખતો નથી. એટલાં માટે બઇરાંની દાહાડી અને ઉપલા હોઠ ઉપરના છુટાછવાયા બાલો ઉપર ઇલેકટ્રોલીસીસનો પ્રયોગ કીમતી થઇ પડે છે. તેમજ બાલવાલા તલ અને બાલવાલી લાછન ઉપર પણ તે તેટલોજ કીમતી ઇલાજ ગણાવો જોઇએ.

અલબતાં કેહવાની જરૂર છે, કે દાહાડી અને હોઠ ઉપરના બાલોને કાહાડી નાખવા માટે 'ડૅપીલેટરી' નો ઉપ્યોગ કરવાની ભલામણ થઇ શકજ નહી.

તલ અને મસા.

નકામાં બાલ પછી ચેહરાની સુંદરતાને ઘટાડનારાં કારણોમાં તલ, લાછન, અને મસા ગણાએ છે.

તલ અને લાછન એ જનમથીજ શરીર ઉપર હોએ છે. તે કોઇ વખત રંગે કાલા, અને કોઇ વખતે લાલ હોએ છે. તલ ઘણાજ નાહાના હોએ છે. લાછન મોટાં ધાભાં જેવી હોએ છે. લાછન જેમ કાલા તેમજ લાલરંગની હોએ છે. તે કોઇ વખતે સાદી અને કોઇ વખત બાલવાલી હોએ છે.

તલ-(ખાલ!)

સ્રીના ચેહરા ઉપર એક તલ, બાજે વખત જેમ તેની ખુબસુંરતીમાં વધારો કરી મેળે 'છે, તેમ બાજે વખત તે ખુબસુરતીને નુકસાંન કરનાર પણ થઇ પડે છે. એવી રીતે એક નાજનીનના ચેહરા ઉપરના તલથી તેણીની ખુબસુરતી એટલી બધી તો વધી ગઇ હતી, કે હાફેઝ નામના એક ઇરાંની કવીએ

એક તલની કીમત

આખાં બુખારા અને સમરકંદ શેહરના જેટલી કીધી હતી.

અગર આંતુરકે શીરાજી.
બદસ્ત આરદ દીલેમારા.
બખાલે હીન્દુ અસ બખશમ.
સમરકંદો બુખારારા.

(અર્થ) અગર શીરાજ શેહરની તે છોકરી મારાં દીલને પોતાના હાથમાં લાવે, તો હું તેના કાલા તલને વાસતે સમરકંદ અને બુખારાના શેહરો તેણીને બખશીશ તરીકે આપી દેઉં.

ચેહરા ઉપર એક ગુપ્ત જગા!

આટલું જાણવું દરેક સ્ત્રીને જરૂરનું છે, કે તેણીના ચેહરા ઉપર એક એવી ગુપ્ત જગા ખુદરતે સરજેલી હોએ છે, કે અગરજો તે જગા ઉપર એક સીહા ખાલ (તલ) સરજાએલો હોત, તો તેણીના ચેહરાની ખુબસુરતીમાં મોટો વધારો થઇ શકત. પણ તેવી જગા શોધી કાહાડવાની કદીબીકોઇ કોશેશ કરતું હોએ, એમ લાગતું નથી. દરેક સ્ત્રીએ પોતાની ખુબસુરતી વધારવાની તજવીજ કરવી ઘટે છે. પણ ખુદરતના ભેદને પોહોંચી શકવા માટે ઓરતોની ગુજાસ કમતી હોવાને લીધેજ પોતાના ચેહરા ઉપર આવેલી ગુપ્ત જગાને તેઓ શોધી કાહાડી શકતી નથી. એમાં ખુદરતનો શું ભેદ હશે તે સમજવું મુશકીલ થઇ પડયું છે.

તલ અને લાછનના રંગોને જડમુળથી કાહાડવું મુશકીલ થઇ પડે છે. ચામડીના છેક નીચલાં પડમાં એ રંગ જડ ઘાલી બેઠેલો હોવાથી, તે કાહાડવા જતાં મોટી એબ થઇ પડવાનો સંભવ રેહ છે. તલ જ્યારે ચેહરા ઉપર ચોકસ જગે ચોકસ કદનો નાહનો હોએ છે, ત્યારે કેટલેક દરજજે તે ખુબસુરતીમાં વધારો કરે છે. પણ જ્યારે તે ઘણા

હોએ છે, અને કદમાં પણ મોહટા હોએ છે, ત્યારે તે બદસુરતીનું સાંધણ થઇ પડે છે. તલ અને લાછનનો કોઇબી રીતે ઇલાજ થઇ શકતો નથી. પણ ઇલાજ જ્યારેબી કરાવવો પડે, ત્યારે કોઇ કાબેલ 'સરજયન'ની સલાહ કામની થઇ પડશે.

મસા

ને માટે લંબાનથી સમજાવવું પડે એમ નથી. મસા શરીરના કોઇબી ભાગ ઉપર થાએ છે. તે ચામડીનાં પેહલાં પડ ઉપર ઉગી નીકલે છે. તલ અને લાછનની માફક મસા જનમથી નહી, પણ જનમ પછી કોઇબી વખતે થવા માડે છે. મસાની વધ ઘણી ધીમી હોએ છે.

પણ એ મસાને નામે ઓલખાતી પીડા, જેટલી આંગની બાહારની ચામડી ઉપર નીરદોશ ગણાએ છે, તેટલીજ જ્યારે તે કોઇ ભીતરમાં થાએ છે, ત્યારે પીડાકારક, અને બાજે વખત જીવલેન થઇ પડે છે. દાખલા તરીકે મસા જ્યારે નાંખમાં થાએ છે, (Nasal Polipus) ત્યારે તે ઘણુાજ પીડાકારક થઇ પડે છે, અને જ્યારે તે મોટા થાએ છે, ત્યારે નાંખ વાટે દમ લેવામાં મોટી મુશકેલી પડે છે, અને અંતે તે કહડાવવા માટે કોઇ કાબેલ સરજયનની મદદ લેવી પડે છે.

શરીરની બાહારની ચાંમડી ઉપર થતા મસા સેહલાઇથી દુર કરી શકાએ છે. મસાને

ઘોડાના બાલ

વડે તાંણીને બાંધી રાખ્યાથી તે ખરી પડે છે. મસાને એવી રીતે બાંધી રાખ્યા પછી, જ્યારે તે ખરી પડે, ત્યારે તેની જડવાલી જગા ઉપર

નાઇત્રેટ આફ સીલવર

સેહજ લગાડયાથી ફરીથી તે થવાનો સંભવ બીલકુલ રેહતો નથી.

નાહાનાં મસા

ફુટા છવાયા જયારે કાહાડી નાખવા હોએ, ત્યારે

સ્ટ્રૉંગ ઍસીટીક ઍસીડ

અવાર નવાર થોડા દીવસ તેની ઉપર લગાડયા કીધાથી, તે નીકલી જાએ છે.

નાઇટ્રીક ઍસીડ

તેમજ

ટીંકચર કલોરાઇડ ઑફ્ આયરન

તેમજ

હાઇડ્રોકલોરીક ઍસીડ

વીગેરે દવાઓ એજ રીતે તપાસીને મસા ઉપર લગાડયાથી તે ખરી પડે છે. મોટા મસાઓ, જે ઘોડાના બાલથી બંધાઇ શકાતા હોએ, તેઓ ઉપર એ ઇલાજો કારગત લાગે તેમ નથી. તેવા મોટા મસાને યા તો કપાવી નખાવવા, યા તો ઉપર કેહલી રીત પ્રમાણે ઘોડાના બાલથી ટાઇટ બાંધી રાખવા. પણ બાંધી રાખવાનું ઘણીવાર પીડા સમાન થઇ પડે છે. ખાસ કરી એવા મસા જયારે કપાલ કે ગાલ યા દાહાડી કે હોઠ ઉપર હોએ છે, ત્યારે તેને બાંધી રાખ્યાથી જે દરદ થાએ છે, તેથી કોઇકવાર તાપ આવે છે. માટે એવા મસાઓને કપાવી નખાવવા વધારે બેહતર છે.

ઉપર લખેલી દવા મસા ઉપર લગાડતાં ખુબ તરેહથી તપાસ રાખવી, કે તે દવાનો રેજો ચાંમડી ઉપર ઉતરે નહી, અને દવા આસપાસની ચાંમડીને લાગે નહી.

ચેહરા ઉપરના મસાને એ દવા લગાડતાં ખુબ સંભાલથી આસપાસની ચાંમડીને બચાવવાની તજવીજ કરવી, નહી તો સોજી ચાંમડી ઉપર ડાંહાંમ પડવાનો સંભવ રેહ છે.

તલ, લાછન, અને મસા તેમજ નકામા બાલના બાબમાં એટલું બસ થશે, એમ સમજી આ પત્ર ખતમ હું કરૂં છું.

લા૦ દુવાગીર

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૧૦ મું.

બાલ, તેની જતન, અને તેના ઇલાજ.

ON MANAGEMENT OF HAIRS.

"Her Sunny locks
Hang on her temples like a golden fleece."
Merchant of Venice, Act. I, Scene I.

જુદી જુદી જાતના બાલ. આદમીના ખવાસ અને તેની બુનીઆદ સાથ બાલનો સંબંધ. બાલ ખરવાના કારણો. બે સાધારણ કારણ. પારસી બાંનુઓના અંબોરા. કઠણ બ્રશ અને અણીવાલા નીખીઆ. ઇલેક્ટ્રીક બ્રશ. તેલ કયારે લગાડવું. ઠંડુ પાણી વાપરવું નહી. બાલ માટે લોશંન. કાલા બાલ કેમ ધોવા. બાલ વધારવાની દવા. ચંદ્ર સાથ બાલનો સંબંધ. રોહાબેના બાલ.

પ્રીય બેહન,

તારાં શરીર ઉપરના બાલની જો તુને ઝાજી દરકાર નહી હોએ, તો તેથી તારે એમ સમજવું નહી, કે સઘલીજ બેહનો પોતાના બાલની દરકાર કરતી નથી. ખરી વાત છે, કે કોઇ કોઇ સ્ત્રીઓને પોતાના

બાલની જરાએ દરકાર હોતી નથી, અને તેની કાંઇબી જતન કરવાને બદલે તેઓ તેને પડતા નાંખે છે. પણ જયારે તે ધીમે ધીમે ખરવા માંડે છે, યા માથાં ઉપર ટાલક પડે છે, ત્યારેજ તેઓ પસતાઇને બાલની ખરી કદર જાણે છે.

બાલ બાલમાં ફેર હોએ છે. બધાંના માથાં ઉપર બાલ હોએ છે ખરા, પણ તે બધાજ બાલ કાંઇ એકસરખા હોતા નથી. કોઇના બાલ રેસમ જેવા સુવાલા, કોઇના નરમ, કોઇના બારીક, અને કોઇના જાડા હોએ છે. વળી કોઇના લાંબા, કોઇના ટુંકા, અને કોઇના ગીચ બાલ એવા તો હોએ છે, કે ઝાડી જેવા કેહવાએ છે. આપણા દેશના વસનારાઓના બાલ મોટે ભાગે કાલા હોએ છે, પણ ઇંગ્રેજોમાં કાલા બાલ ઘણાજ થોડાંના હોએ છે.

બાલનો જથ્થો અને બાલનો કુમાસ, આદમીના ખવાસ, અને આદમીની તબીયત અને બુનીઆદ, તથા ઓઘે ઉતરતા શરીરના બાંધા સાથ મોટો સંબંધ ધરાવે છે, એ જરૂર યાદ રાખવું. બાલની ઉપરથી આદમીના ખવાસ અને ગુણોની તપાસ થઇ શકે છે. એક 'નરવસ,' અને 'લીમફૅટીક' ખવાસવાલાં આદમીના શરીર ઉપર જેટલા બાલ હોએ છે, તેના કરતાં એક 'સૅંગ્વીન' અને 'બીલીયસ' ખવાસવાલાં આદમીના શરીર ઉપર ઘણા વધારે હોએ છે.

બાલ ખરવાનાં કારણો.

માથાંના બાલ ઘણીકવાર કવખતે ખરી પડે છે. સ્ત્રીની ખુબસુરતીનું આ એકપુરૂં સાંધણ, એવી રીતે ખરાબ થતું અટકાવવા માટે, તેનું ખરૂં કારણ શું છે, તે શોધી કાહાડવું મુશકીલ થઇ પડે છે. તોપણ નીચલા કારણો માહેલાં કોઇબી એક યા વધુ કારણથી બાલ ખરી પડે છે, એમ મુકરર થયલું છે.

૧. મન ઉપર ચીંતાનો બોજો પડયાથી.
૨. મગજ ઉપર કાંમનો બોજો પડયાથી.
૩. નબલી દેહ.
૪. જ્ઞાનતંતુની પીડાકારી. (Nervous disorders).
૫. લોહીનો વીકાર.
૬. ગુસ્સાવાલો તેમજ ચીરડાઉ સ્વભાવ.
૭. રાત દીવસની જંજાલની પીડાકારી.
૮. શકતી ઉપરાંત અભ્યાસ કરવાથી.
૯. મોડી રાત સુધી ચાલુ જાગરણ કરવાથી.

વીગેરે બીજાં અનેક કારણોથી બાલ નબલા પડી ઝડપથી ખરવ માંડે છે.

બાલ ખરવાનાં બે સાધારણ કારણ.

એ ઉપરાંત આપણી બાંનુઓમાં બાલ ખરી પડવાનાં જે બે સાધારણ કારણો છે, તે માંહેલું પેહલું

પારસી બાંનુઓને માથે બંધાતાં ટાઇટ માથાબાંના

અને હીંન્દુ બાંઇઓને માથે બંધાતા ટાઇટ અને તતરબંધ 'અં[illegible]' છે.

પારસી બાંનુઓના અંબોરા.

પણ ટાઇટ અંબોરા કાંઇ હીંન્દુ બાઇઓજ બાંધતી નથ. ઘણીક પારસી બાંનુઓ પણ માથું ઓરી ટાઇટ અંબોરા બાંધે છે. અગાઉ મોટા અંબોરા બાંધવાની ફૅશંન હતી, અને તેવા મોટા અંબોરા બાંધવા માટે માથાંબાનામાં કેટલીક પારસી બાંનુઓ કપાસનાં ડુચા, કાલાં રેસમની દોરી, વીગેરે મુકી અંબોરો મોટો બનાવતાં હતાં.

પણ તે ચાલ રફતે રફતે હવે નીકલી ગઇ છે, અને હાલની નવી ફૅશને તે અંબોરાની જગો લીધી છે.

પણ એવી રીતે ટાઇટ બંધાતા અંબોરાને લીધે, ચાંમડી ઉપર લોહી ધાઇ આવે છે, અને તેથી માથાંનો દુખારો ચાલુ થાએ છે, અને એ રીતે પરીણામમાં બાલ ખરી પડે છે.

બે ભલામણ.

એટલાં માટે બેહન, કદીબી તું તારા બાલ તાંણીને બાંધતી ના, અને તેની સાથે કઠણ બ્રશ અને અણીવાલા ધાતુના નીખ્ખીઆનો કદીબી તું ઉપ્યોગ કરતી ના.

બ્રશ ઘણોજ નરમ અને લાંબા બાલવાલો વાપડવો, અને જો બાલ ખરતા હોએ, તો

ઇલૅકટ્રીક બ્રશ

વાપરવો. પણ ઇલૅકટ્રીક બ્રશને નાંમે બજારમાં વેચાતા સઘળા બ્રશ 'હમબગ' છે. ખરા ઇલૅકટ્રીક બ્રશ તો ફકત બૅટરી સાથ જોડયાથી બને છે. એ બાલના કાંમને લાએકના સઘલાં ઓજારો સાથે એક બૅટરી કોઇબી આબરૂદાર કૅમીસ્ટને ત્યાંથી મળી શકશે, અને તે બૅટરી અને બ્રશ કેમ વાપરવા તેની તમામ વીગત તે કૅમીસ્ટ ખરીદનારને સમજ પાડશે. એ ઇલૅકટ્રીક બ્રશથી મોટો ફાયદો થવાની આશા રેહ છે.

બાલની બીમારી.

જ્યાં સુધી માથાંના બાલ કાંઇબી લગાડયા વગર ચીકણા અને સુવાલા રેહતા હોએ, ત્યાંસુધી કોઇબી પૉમેડ, કે ખુશબોદાર તેલ બાલને લગાડવાની જરૂર નથી, કેમકે બાલની જડની અંદરથી, એક જાતનો ચીકણો પદાર્થ બાલના પોષણ માટે ખુદરતીજ નીકળતો રેહ છે. પણ જો તમારી તબીયત દરૂસ્ત નહી હોવાને લીધે, યા કોઇ બીજાં કારણથી, તે ચીકાસ નીકળતો બંધ પડી જાએ છે, ત્યારે તમારા બાલને પોષણ નહી મળવાથી, તે સુકાઇ જઇ ખરબચડા

(rough) બને છે, અને તે કડક બનવાને લીધે, ઝટ તુટી જાએ તેવા થઇ જાએ છે, અને છેડા આગળથી ચીરાઇ ગએલા દેખાય છે.

તેલ કયારે લગાડવું.

એવે વખતે ચેાખું ' એાલીવ ઑઇલ ' બાલની જડમાં ચાંમડી ઉપર સઘલે ઠેકાણે રગડીને લગાડવું. કેાઇબી વખતે, બનતાં સુધી જાનવરની ચરબીના બનાવેલાં પૉમેડ લગાડવાથી પરેહજ રેહવું, કેમકે તે જલદી વસણાઇ જાએ છે, વાસ મારી આવે છે, અને ચાંમડીને ખરાબ કીધા ઉપરાંત, માથાંમાં ' ખેારેા ' ઉતપંન કરે છે.

ઠંડાં પાંણીથી બાલ ધેાવા નહી.

બાલને સારી હાલતમાં રાખવા માટે બનતી દરેક તજવીજ કરવી. કેટલાંકેા બાલને શકતી આપવાને માટે ઠંડાં પાંણીથી તેને ધેાવાની ભલામણ કરે છે. પણ મારી ભલાંમણ છે, કે બાલને કદીબી ઠંડાં પાંણીથી ધેાવા નહી. મારેા એવેા અનુભવ છે, કે ઠંડા પાણીથી બાલ ખરવા માંડે છે, અને બાલ પેાતાનેા કાલાસ રફતે રફતે છેાડતા જાએ છે.

બાલને સાફ કરવા, સરવેથી સેહલ ઇલાજ, ગરીબ તેમજ તવંગર માટે એ છે કેઃ—

એક બાટલી ગરમ પાણીમાં એક સુપારી જેટલેા નવસાગરનેા ટુકડેા નાંખી તેને મેળવી નાંખી, તેમાં વેલાતી બારસેાપનાં પાણીના થેાડા ચમચા નાંખી, એ મેળવણીથી માથાંના બાલને રગડીને ધેાઇ નાખ્યાથી માથું તેમજ બાલ સાફ થઇ શકે છે. એવી રીતે ચેાલીને ધેાયાથી બાલ જો ગુંચવાઇ જાએ, તેા ગભરાવાની જરૂર નથી. કેાઇ બુઠ્ઠા દાંતાવાલા નીખીઆથી તે ગુંચને ખેાલી નાખતાં વાર લાગશે નહી. જેએાના બાલ સેહજ ભુરા રંગના હશે, તેને આ લેાશંનથી વધારે ફાએદેા થશે, કેમકે બારસેાપની બનાવટમા વપરાતેા સેાડા (Soda) અને નવસાગર (ammonia) એવા રંગને પુષ્ટી આપી દીપાવે છે.

કાલા બાલ ધોવાનો ઇલાજ.

(પારસી અને મુસલમીન બાંનુંઓ માટે)

કાલા બાલવાલાંઓએ ગરમ પાણીમાં થોડો (Borax) પીગલાવી એક તાજાં ઇંડાંની દાલને તેમાં નાખી ખુબતરેહથી મેળવી, બારસેાપનું પાણી આગળ માફક રેડી, તે બાલ ધોવાના કાંમમાં લેવું.

ઓધે ઉતરતું કારણ.

(Hereditary tendency.)

બાલ ખરવાનું ઘણીક વખત ઓધે ઉતરતું આવે છે. તેમ જો હોએ, અથવા તેમ જો નહીબી હોએ, અને લાંબા વખતની નાદરૂસ્ત તબીયતને લીધે નબળાઇથી બાલ અગરજો ખરતા હોએ, તો નીચલી મેળવણી કોઇ કૅમીસ્ટ પાસ બનાવી તે રોજ માથે લગાડવી

R/

Tincture Cantharidis ℥ 2½
Rum Jamaica ℥2½
Glycerine ℥½
Sesqui Carbonate, Ammonia ʒ 2
Oil Rosemary m. 20
Aquæ ℥ 9

Misce.

એ મેળવણી હમેશા માથે રગડીને લગાડવી, પણ લગાડવા પેહલાં તે હીલવીને લેવી.

નીચલી મેળવણી હુ મારે માથે હંમેશાં લગાડું છું. એને મેં **'કવીનીન વૅાશ'**નું નામ આપ્યું છે.

R/ **કવીનીન વૅાશ.**

*Sulphate Quinine Drm. 1
Rose water Ozs. 8

---

* આ દવા કોઈ કૅમીસ્ટ પાસેથી બનાવી લેવી, કેમકે અનુભવ વીના 'કવીનીન સલફેટ'ને મેળવતાં અંજાણમાં મેળવણી બગડી જવાનો સંભવ રેહશે.

Acid Sulphuric (dil) m. 15
Spt. Rectified Ozs. 2
Glycerine Oz. ¼
Essence of Musk m. 6

Misce.

દીવસમાં બે વાર લગાડવું.

માથાં ઉપરના ખરતા બાલ અટકાવવા માટે, તેમજ ખરેલા બાલને પાછા લાવવા માટે ઘણીક દવાઓ નીશફલ નીવડે છે, અને તબીબો પણ એક ચોકસ દવા ઉપર વીસ્વાસ રાખી શકતા નથી. એટલાં માટે એવી દવાઓના નુસકા જેમ બને તેમ જુદી જુદી દવાઇની મેળવણીથી બનેલા જાહેર કીધાથી, જાહેર પ્રજાને તેથી લાભ થવાની દરેક આશા રેહ છે. નીચલી મેળવણી એક જાણીતા તબીબે ભલાંમણ કરી છે.

R/

Liq Ammonia Drm. 2
Oil, Sweet Almond Drm. 2
Spirit Rosemary Oz. 1
Rose water Dzs. 2½
Otto Mace Drm. 1

Misce.

ચંદ્રની સાથ બાલનો સંબંધ.

હું બેહુદા વેહમોને માનતી નથી. પણ મને એવું કેહવામાં આવેલું છે, કે ચંદ્રની વધ અને ઘટ સાથ સ્ત્રીના બાલને ઘાડો સંબંધ હોએ છે. ચાંદરાત પછી ચંદ્ર પોતાના કદમાં વધ્યો જાએ છે. માટે જો ચાંદરાત પછી બાલ કપાવ્યા હોએ, તો તે બાલની વધ ચંદ્રના વધતાં જતાં કદ સાથ વધતી જાએ છે. પણ પુનમ પછી ચંદ્ર

પોતાના કદમાં ઘટતો જતો હોવાથી, પુનમ પછી બાલ કપાવવા નહી, કેમકે પુનમ પછી ચંદ્રના કદના ઘટવા સાથ, તે બાલ વધવાને બદલે ઘટતા જશે. આ વાત હું માનતી નથી, પણ મારી એક મીત્ર જે એક પસાર થએલી તબીબ છે, તેણીએ મને કેહી હતી, અને તેથી અતરે હું તે એક નોધ તરીકે ટપકાવી લેઉં છું, કે જેથી જેણબી એ વીશે ખાતરી કરવી હોએ, તેણે અજમાએશ કરવી.

રોદાબેના બાલ.

અસાધારણ લાંબા બાલની ખુબસુરતીનો એક દાખલો, ફીરદોશી તુસીના શાહનાંમામાંથી, અંમર નામ કરી ગએલી પારસી બાંનુ રોદાબેનો, મલી આવે છે.

"બાંનુ રોદાબે જેહાં પેહલવાંન રૂસતમની માદર હતી. તે ખુબસુરત બાંનુની ઉપર શાંમનો દીકરો જાલ આશક પડયો હતો. એક દાહાડો ચંદ્રના ચલકાટવાળી રૂપેરી રાત્રે, બાગમાં આવેલા એક સુંદર મેહલના ઝરૂખા ઉપર, રોદાબે પોતાના વાહલા જાલને મળવા ઇનતેજાર ઉભી હતી, તેવામાં જાલનું ત્યાં આવવું થયું. બંનેનો મીલાપ થયો, પણ મેહલના દરવાજા બંધ હોવાથી, જાલ મેહલમાં દાખલ થઇ શકયો નહી, અને બંને આશક માશુક નીરાસ અને નામુરાદ થઇ વીચારમાં પડયાં. એવામાં રોદાબેને એક તદબીર સુઝી, અને તેણીએ પોતાના સરના બાલને છોડી ઝરૂખા ઉપરથી નીચે લટકતા નાખ્યા, અને જાલ તે બાલને પકડી રોદાબેના મેહલમાં અરધી રાત્રે દાખલ થયો હતો."

એટલા બધા લાંબા બાલ આજની પારસી બાંનુઓના તો મેં જોયા નથી, પણ કંમરની હેડળ સુધી લાંબા બાલ તો મેં ઘણાંકોના જોયા છે.

લા૦ દુવાગીર

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૧૧ મું.

બાલના જુદા જુદા રંગ.

જુદી જુદી જાતના બાલ. બાલના રંગ વીશે. કાલા રંગના બાલની બનાવટ. સુફેદ બાલ. કલપ. બાલ રંગવાની નીરદોશ રીત. કલપ વાપડવામાં સમાએલો જોખમ. પાકેલા બાલનો ઇલાજ. કરચલીવાલા કેસ. સુકા બાલનો ઇલાજ. ડા૦ ઇરેસમસ વીલસનનો નુસકો. બીમારી પછી ખરતા બાલનો ઇલાજ. ખોરો. બોડકું માથું.

વાહલી બેહન,

આજે જુદા જુદા રંગના બાલ વીશે હું કાંઇક ટુંક ખુલાસો કરવા માગું છું. બધાંજ આદમીના બાલ કાંઇ એકસરખા તો હોતાજ નથી. કોઇના કાલાભંમર જેવા, કોઇના ખુલા રંગના કાલા, કોઇના સોનેરી અને કોઇના ભુરા રંગના હોએ છે.

વળી રંગ જુદા જુદા હોએ છે એટલુંજ નહી, પણ એ ઉપરાંત કોઇના બાલ એવા હોએ છે, કે જેમ વલાવીએ તેમ વલી જાએ છે, અને કોઇના બાલ એવા હોએ છે, કે ગમે એવી રીતે સાફ કરી ઓરીઆ છતાં, તે ખોરાઇ જઇ બાહાર નીકલી આવે છે.

એ બધા ગુણ અને અવગુણ જનમથીજ બાલની સાથે અવતરેલા હોએ છે.

બાલના રંગ વીશે.

જુદા જુદા રંગના બાલો વીશે વીદવાંન તબીબોએ એવી શોધ કરી છે, કે જેમ ચામડીમાં રંગ (Pigment cells) હોએ છે, તેમ બાલની બનાવટમાં પણ તેવીજ કીસમના જુદા જુદા રંગ હોએ છે. જુદી જુદી પ્રજા અને જુદા જુદા લોકમાં, એ રંગ, જુદા જુદા પ્રકારના હોએ છે.

ખુલ્લા રંગના બાલ.

ઘણા ખુલ્લા રંગના બાલમાં 'મેગનીસ્યા'નો ભાગ વધારે હોએ છે. ભુરા, (Brown) અને ઘેરા ભુરા (Chestnut) બાલોમાં ગંધક (Sulphur) અને લોખંડ, (Iron), બંને હોએ છે, પરંતુ ગંધકનો ભાગ લોખંડ કરતાં ઘણોજ વધારે અને લોખંડ સેહજ હોએ છે.

કાલા રંગના બાલ

સઘલા પ્રકારના કાલા રંગના બાલમાં લોખંડ (Iron) નો ભાગ સરવેથી વધારે હોએ છે.

સફેદ બાલ

માં ગંધકનો ભાગ સેહજ હોએ છે, અને લોખંડનો ભાગ બીલકુલ હોતો નથી. કોઇબી બાલની બનાવટમાંથી ગંધકનો અંશ નીકલી જાએ, તે આગમજ લોખંડનો અંશ પેહલાં જતો રેહ છે, અને તેથીજ કાલા બાલ, સોનેરી કે ભુરા રંગના બાલ કરતાં જલદી કાબરચીતરા (Grey) થઇ જાએ છે.

કલપ (Hair Dyes)

બાલના જુદા જુદા રંગની, રસાએણ શાસ્ત્રીઓએ નકકી કરેલી આ શોધને આધારે, બાલનો અસલ રંગ, જ્યારે વધતી ઉંમરને લીધે બદલાતો જાએ છે, ત્યારે તેને રંગવાના જુદા જુદા રંગો, જે કલપને નામે

ઓળખાએ છે, તે બનાવવામાં આવે છે. એવી રીતે બનતા કલપની બનાવટમાં ગંધક અને લોખંડની બનાવટના પૉમેટંમ બનાવી, બાલના મુળમાં પચાવવા માટે રગડવામાં આવે છે, કે જેથી બાલ પોતાના અસલ રંગના તત્વો પકડી લઇ કાલા બને.

બાલને તેનો અસલ રંગ આપવાની એજ એક નુકસાંન વગરની નીરદોષ રીત છે.

ઉંમરના વધારા સાથ, તેમજ ઘણીકવાર લાંબી બીમારીમાંથી પસાર થયા પછી, બાલ પાકી જવા માંડે છે. એવા સંજોગમાંથી સ્ત્રી તેમજ મરદનેબી પસાર થવું પડે છે. પાકી ગએલા બાલોને સુધારવા, અને તેને તેનો અસલ રંગ આપવા, સ્ત્રી તેમજ મરદ એકસરખી રીતે ઇનતેજાર રેહ છે. તેઓ પોતાને 'ઘરડાં' કેહવડાવવા માંગતાં નહી હોએ, અને જવાંન ખપવા ચાહતાં હોએ, એમ વરતે છે. કેમકે મોટી ઉમર છત્તે, તેઓ પોતાના બાલને તેનો અસલ રંગ આપવા માટે એવા કલપનો ઉપ્યોગ કરે છે. સ્ત્રીઓ કરતાં મરદો કલપનો ઉપ્યોગ વધારે કરે છે, એમ હું ધારૂં છુ.

કલપ વાપડવામાં સમાએલો જોખમ.

પણ જેઓ એવા કલપનો ઉપ્યોગ કરતાં હોએ, તેઓને આ પ્રસંગે મારે ખાસ ચેતવણી આપવી જરૂરની છે, કે જુદા જુદા બાલને રંગવાના કલપમાં, કેટલીક વખત, સીસું, ત્રાંબું, અને બીસમથ નામની ધાતુઓની રસાએણીક મેળવણી આમેજ કરવામાં આવે છે. બાલની બનાવટમાં એવી કોઇબી વસતુ આવતી નહી હોવાને લીધે, અવી બનાવટવાલા કલપ ઘણીકવાર આદમીને ગંભીર નુકસાંન કરે છે, અને કોઇ વખત 'લેને ગઇ પુત, અને ખો આઇ ખસમ' જેવી તેમની હાલત થઇ પડે છે.

પાકેલા બાલનો ઇલાજ.

કોઇ વખત કાલા બાલ, જ્યારે કવખતે પાકવા,-Grey-થવા માંડે છે, યા પાકી જાએ છે, ત્યારે સલફર (ગંધક) અને લોખંડની મેળવણીવાલી દવા ડાકટરો પીવા માટે આપે છે, અને તેથી મોટે ભાગે બાલ કાલા થાએ છે. એટલાં માટે એવો ઇલાજ કોઇ ડાકટરની સલાહથી કરવો ઘટે છે. એવી દવાનો કોઇબી નુસકો હું અતરે આપી શકતી નથી, કેમકે દરદીની તબીયત અને હાલતને તપાસી જોયા વગર એ દવા આપી શકાતી નથી.

કરચલીવાલા કેસ.

કોઇના બાલ જનમથી કરચલીવાલા હોએ છે. પારસી બાંનુઓના એવા બાલ તેઓને એક જાતની પીડા જેવા થઇ પડે છે. એવા બાલોને લીધે માથાંબાંણુ બરોબર બંધાઇ શકાતું નથી, અને તેથી તેઓ પોતાના બાલને સુધારવા અનેક ઇલાજો કરેછે. પણ તે સઘલા ઇલાજ ફોકટ છે. એવા બાલો સુધરવા મુશકીલ છે, કેમકે એવા બાલની જડ કરચલીવાલી હોવાથી, તેમાંથી ઉગતા બાલ કરચલી લઇનેજ ઉગે છે, એટલે તે સુધારવા મુશકેલ થઇ પડે છે.

સુકા બાલનો ઇલાજ.

લાંબા વખતની બીમારી અને એવાંજ કોઇ કારણથી, બઇરાંના તેમજ મરદના બાલ સુકા થઇ જાએ છે. જે ખુદરતી ચીકાસ બાલની જડમાંથી ચાલુ નીકલવો જોઇએ, તે કોઇ ખાસ કારણને લીધે અટકી પડયાથી, બાલની આવી હાલત થાએ છે. એવા બાલને સુધરવા માટે પ્રખ્યાત ડાકટર ઇરેસમસ વીલસનનું પ્રીસ્ક્રીપશન જે તેના ખાનગી ઘરાકો માટે તે વાપરતો હતો, તે હું નીચે રજુ કરૂં છું.

R/

Eau de Cologne Ozs. 8
Tincture Cantharidis Oz i
Oil Lavender Drm ½
Oil Rosemary Drm ½
Misce.

બીમારી પછી ખરતા બાલોનો ઇલાજ.

કોઇ વખતે લાંબા વખતની બીમારીમાંથી સાજાં થઇ ઉઠયા પછી, માથાંના બાલ એકદમ ઉપરાંસાંપરી ખરવા માંડે છે. તે વખતે યાદ રાખવું, કે તુરતજ બાલને કાપી નખાવી ટુંકા કરવા, અને ઉપલી દવા લગાડવી, અને બને તો ઇલૅકટ્રીક બ્રશનો ઉપયોગ કરવો, અને નીચલી મેળવણી તુરતજ લગાડવાનું ચાલુ કરવું.

R/

Glycerine Oz i
Eau de Cologne pint ¼
Liq Ammonia Drm i
Oil Origanum Drm ½
Oil Rosemary Drm ½
Tincture Cantharidis Oz i
Misce Ft. Lotio

ઉપલી 'રૅસીપી'માં Oil of Origanum લખ્યું છે, પણ એ તેલ, Oil of Thyme ને નામેથી ઓલખાએ છે. એ Oil of Thyme બાલની જડ ઉપર ઘણીજ સારી અસર કરે છે, અને તેથી એ તેલ ઉપલી મેળવણીમાં વાપરવાની ખાસ ભલાંમણ થઇ શકે છે.

ખોરો.

માથાં ઉપર થતો ખોરો અટકાવવાની ઘણી કોશેસ બાજે વખત નીશફ્લ જાએ છે. કોઇ કોઇ વખત તો તે માથાંની ચામડી ઉપર ભીંગડાંની કાંની ચોંટી બેસે છે. એવી જાતના ખોરાને દુર કરવા, અને વધુ થતો અટકાવવા સારૂ, નીચલી 'રૅસીપી' વારંવાર વાપરીયાથી ફરી-યાદ કરવી પડશે નહી.

ઇંડાંની ડાલ ૧
સોજુું પાંણી. પાંઇન્ટ ૧.
સ્પીરીટ રોઝમરી આઉન્સ ૧

એ મેળવણી એકરસ કરી ભરી રાખવી, અને તેમાંથી ગરમ પાણીમાં થોડી થોડી નાખી માથાં ઉપર ગરમગરમ લગાડી સારીકાની જોરથી રગડવી, અને પાછલથી તે ધોઇ નાખવી.

અલબતાં એક દાહાડામાં કાંઇ બધો ખોરો નીકલી જતો નથી, તેમજ એક દાહાડામાં ખોરો થતો અટકતો નથી, પણ એવી રીતે ચાલુ વપડાસ કીધાથી, ખોરો નીકલી જાએ છે, એટલુંજ નહી, પણ એ 'વૉશ'થી બાલ અને માથાંની ચાંમડી ઘણીજ સરસ રીતે સાફ થાએ છે. બીજા 'વૉશ'કે જેની બનાવટમાં 'ઍમોનીઆ' અને 'સોડા' વાપરવામાં આવે છે, તેથી બાલ સુકા થઇ જાએ છે, તેમ આ વૉશથી થતું નથી, પણ એથી માથાંની ચાંમડી સાફ અને બાલ રેસમ જેવા નરમ થાએ છે.

બીજો ઇલાજ.

એથીબી અગરજો ખોરો જતો રેહ નહી, તો નીચલી મેળવણી તુરતજ વાપરવી.

R/

Sesqui Carbonate of Ammonia Oz ½
Spirit Rosemary, pint ¼
Rose water, pint ¾

Misce.

એ સઘલાંને સારી કાંની મેળવી ખોરાવાલી જગા ઉપર લગાડી, પાછલથી બ્રશ વાપડવું.

સફેદ બાલ.

કોઇ કોઇ વખત જવાંનીમાં યા અધેાર ઉંમરની સેહજ આગમજ, સ્રીઓના માથાંના બાલ છુટાછવાયા અનેક સબબોને લીધે સફેદ થએલા દેખાએ છે. એવી રીતે સફેદ થએલા બાલો, પુરેપુરા સફેદ થવા આગમજ એક ચોકસ જાતના લાલ રંગનો 'શેડ' પકડે છે, અને તે પછી તે બાલ સફેદ થાએ છે. કોઇ વખત બાલ છેડેથી સફેદ થવા માંડે છે, અને તે સુફેદી રફતે રફતે આગલ વધે છે. એવી વખતે બાલને કલપ લગાડવાની હું ભલાંમણ કરતી નથી. પણ નીચલું 'લોશંન' જો વાપરવામાં આવે, તો અલબતાં તેથી ફાએદો થાએ. પણ સવાલ એ છે, કે મારો એ ઇલાજ ગરીબોને પાલવશે કે નહી? છત્તાં, હું સામાન્ય લાભને માટે, તે અતરે રજુ કરૂં છું. કદાચ હીંન્દુ બાઇઓને તે કાંમ લાગશે નહી, એમ હું ધારૂં છું.

લાલ કલૅરેટ, અથવા તે નહી, તો **પોર્ટ વાઇનથી** બાલને ધેાવા.

અગરજો બાલ ઘણુાજ કાલા રંગના હોએ, તો

Sulphate of Iron.

હીરાકસી.

તેમાં થોડીક નાખી તેને દસ મીનીટ સુધી ઉકાલવું. સલફેટ ઑફ

આયરન (હીરાકસી), પોર્ટ વાઇનમાં નાખવા પેહલાં ઠંડા પાણીમાં પીગલાવી, તે પાણી પોર્ટ વાઇનમાં મેળવીને ઉકાલવું.

બોડકું માથું.

એ બાબદ હું કાંઇબી હાલ લખતી નથી, કેમકે મોટે ભાગે એ ફરીયાદ સાથ સ્ત્રી જાતને કાંઇ લાગતુંવલગતું નથી. મોટી ઉંમરે જો માથું બોડકું થયું હોએ, તો તેને માટે ઇલાજ કરવો ફોકટ છે, કેમકે તેથી કાંઇબી લાભ થતો નથી, અને વધારે પઇસા ખરચવા છત્તાં, ડાકટર તેમજ લોકો કેહશે કે

ઘરડી ઘોડીને લાલ લગાંમ શોભે નહી.

લા૦ દુવાગીર,

*   *   *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૧૨ મું.

બાલને રંગવાના કલપ.

ON HAIR DYES.

"Our remedies oft in ourselves do lie."
All's Well That Ends Well.

બાલ રંગવાની ઝાડ પીછી. ખરી અને ખોટી જવાંની. સંસારી પ્રૉબ્લમ. ખાસ નુસકો. બાલનો રંગ સુધારવાની મેળવણી. બાલ ઉપર લગાડેલો કલપ ઉડી જવાનું કારણ. ઍમોનીઆની બનાવટ.

મેહરબાંન બેહન,

બાલની બાબદ ઉપર જે કાંઇ લખવાનું હતું, તે સામાન્ય રીતે સરવેને સમજ પડે એવી રીતે મેં મારાં આગલાં પત્રમાં દરશાવ્યા પછી, આજે હું 'કલપ', એટલે બાલને રંગ ચહડાવવાના રંગ વીશે લખી, એ બાલની બાબદ હું પુરી કરીશ.

બાલ રંગવાના હુંનરમાં આજે કોઇબી વીદવાંન એવો ફતેહમંદ થયો નથી, કે જે બાલ ઉપર પાકો રંગ ચહડાવવામાં ફતેહ પામ્યો હોએ. મોટા મોટા વીદવાંનો અને તબીબોની એવી ઉમેદ હજી સુધી પાર પડી નથી. આહા! તેઓ અગરજો એવી શોધ કરવામાં ફતેહ

પામ્યા હોતે, તો આદમીના માથાંના બાલ કદીબી સુફેદ થવા પામતેજ નહી. પણ તેવી શોધ હજી સુધી કોઇબી માએના પુતે શોધી કાહાડી નથી, એટલે હાલમાં તકલીદી રંગો બાલને લગાડી દર આઠ કે પંદર દીવસે 'ઝાહુ પીછી' કરવી પડે છે.

બાલને કલપ લગાડવાનું હું જરાબી પસંદ કરતી નથી. મોટી ઉંમરે બાલ જો સફેદ થાએ, તો મારા વીચાર પ્રમાણે તેથી ચેહરો શોભી રેહ છે.

જવાંન ઉંમરમાં અગરજો બાલ સફેદ થવા લાગે, અને જો તેને રંગ ચહડાવવો પડે, તો તેવા સંજોગ વચે, બાલને રંગ ચહડાવવા કરતાં ચીમટા વડે ટુપી કાહાડવાની હું ખાસ ભલામણ કરૂં છું. કેમકે એક વખત બાલ રંગવા માંડ્યા, એટલે તે પોતાનું ખુદરતી મુલાએમ-પણું, અને સુવાલાપણું મુકી દઇ, ઘાંસ જેવા જાડા અને ખરબચડા થઇ જાએ છે, અને રફતે રફતે તે એવા તો કડક (brittle) થાએ છે, કે તેને ટુટી જતાં વાર લાગતી નથી.

પણ બાલ રંગવાની ખટપટ બઇરાંઓને કરવી પડતી હોએ, એમ હું માનતી નથી. હું સારીકાંની જાણું છું, કે એ બધી ખટપટ મોટે ભાગે મરદોને ગળે ઠોકાઇ છે, અને તે એક લેખે ઠીકજ થયું છે.

બાલ રંગવાની ખટપટ અને કડાકુટ મોટી છે. કેમકે જે દવા બાલ રંગવા માટે બાલને લગાડવામાં આવે છે, તે બાલ રંગવા જતાં ચાંમડીને લાગવાથી ચાંમડી પુણ રંગાએ છે, અને ઘણીબી સંભાળ લીધા છત્તાં, ચાંમડીની ઉપર એ દવા સેહજબી લાગ્યાથી, ચાંમડી ઉપર ડાઘા પડેછે. એટલા માટે બાલને રંગતી વખતે ચાંમડીને બચાવી લેવામાં ઘણીક સાહુચેતી અને ઘણી કડાકુટ કરવી પડે છે.

ખરી અને ખેાટી જવાંની.

ઘણુંકરીને બાલ જ્યારે સફેદ થવા માંડે છે, ત્યારે પહેલવહેલી. શરૂઆત, કપાલની બંને બાજુના ખુણાં (Temples) આગળથી થાએ છે. જ્યારે એમ હેાએ છે, ત્યારે કલપ, એ બંને બાજુ ઉપર વધારે લગાડવેા પડે છે, અને એમ કરતાં ઘણુંકરીને એજ જગા ઉપર ચાંમડીને કલપના ડાઘ લાગ્યાથી તે ઘણુંજ કફેાડું લાગે છે, અને એ રીતે 'ખરી અને ખેાટી જવાંની' પકડાઇ જતાં વાર લાગતી નથી.

એક સંસારી પ્રૅાબ્લમ.

એટલું છત્તાં બાલ રંગી જવાંનીમાં આવવાનેા શેાખ, આદમી અટકાવી શકતું નથી, એ એક જાણવા જેાગ બાબદ છે. વળી એ સાથ આબી એક જાણવા જેાગ બાબદ છે, કે કેાઇ જાહેર યા ગુપ્ત કારણને લીધે, જવાંનીમાં કવખતે બાલ જેા પાકી ગયા હેાએ, તેા તેવાં જવાંનેા, પેાતાની ભરજવાંની છત્તે ચહડી આવેલા બુઢાપાને ઢાંકી નાખવા એવા એવા રંગેાથી બાલને રંગે, તેા તે ઉપર ટીકા એાછી થઇ શકે. પરંતુ બુઢાપાનેા વખત થયા પછી, જેા બુઢાપેા પેાતાની નીશાણી દેખાડવા બાલ ઉપર પેાતાનું રાજ ચલાવે, તેા પછી તેવા બુજરેાગેા પેાતાના બાલને શા માટે કાલા બનાવતા હશે? પણ આદમી એક વીચીત્ર બનાવટ ખુદરતમાં સરજાએલી છે. પરવરદેગારની સઘલી બનાવટમાં તે તેની સરવેથી સંપુરણ બનાવટ છે. ભરજવાંનીમાં ઘણાક જવાંનેા જ્યારે બુજરેાગેા જેવાં ડાહાપણની વાતેા કરી, પેાતે કાલા બાલ છત્તાં ઘરડાએા જેવું ડાહપણ દેખાડવાની તજવીજ કરે છે, ત્યારે ડાહાપણ દેખાડનેા લાએક ઘરડાંએા, પેાતાનું ઘડપણ છુપાવી, જવાંન બની, નાદાંનમાં ખપવા, શું કામ પેાતાના બાલ રંગતા હશે, તેની કાંઇ સમજ પડતી

નથી. સંસારની સઘલી ગુચવણો વચ્ચે આ એક એવું 'પ્રૉબ્લમ' છે, કે જેનો ખુલાસો ફક્ટ બાલ રંગી બાલક બનનારાઓજ કરી શકે.

કેટલીક મારી ખાસ 'રૅસીપી.'

જ્યારે બાલ રંગવા એ આપણા બુજરોગોની એક ફૅશંન છે, અને જ્યારે મેં કલપની બાબદ ઉપરજ લખવા શરૂ કીધું, ત્યારે મારા વીચારો બાલ રંગવા વીરૂધ ગમે તેવા હોએ તોપણ થોડીક જાણવાજોગ રૅસીપી જે હું સલામતી સાથે જાહેરમાં મુકી શકું, તે મારા મીત્રોના લાભ માટે અતરે ટાંકું છું. નીચલી બનાવટ બાલને તેનો અસલ રંગ આપે છે.

બાલનો રંગ સુધારવાની મેળવણી.

લોહડાંનો કાટ, ડ્રાંમ ૧.
જુનો બીર દારૂ, પાંઇન્ટ ૧.
ઑઇલ રોઝમરી, ટીપાં ૧૨.

બનાવવાની રીત. એ સઘલું એક મોટી બાટલીમાં રેડી, અલગો બુચ લગાડી, બાર દીવસ સુધી બાજુએ મુકી રાખી, રોજ બે ત્રણ વખત જોરથી હીલબ્યા કરવું. બાર દીવસ પછી રગડો નીચે ઠરી જાએ, એટલે સઘલી મેળવણી ગાલી કાહાડી, ખપ જોગું વાપરવામાં લેવું.

બીજી મેળવણી.

R/

સલ્ફેટ ઑફ આયર્ન (ભુકો કરી લેવું) ડ્રાંમ ૧
રેકટીફાઇડ સ્પીરીટ ... ... ઔંસ ૧.
ઑઇલ ઑફ રોઝમરી... ... ... ટીપાં ૧૦
પાણી સોજું ... ... પાંઇન્ટ ½.

બનાવવાની રીત. ઉપર પ્રમાણે હીલવી જ્યારે મળી જાએ, ત્યારે ગાલી કાહાડી વાપરવું.

હીન્દુ યા મુસલમીન માટે ઉપલી મેળવણીમાં 'બીર'નો દારૂ આવેલો હોવાથી હીન્દુ તેમજ મુસલમીનો તેનો ઉપ્યોગ કરી શકે તેમ નહી હોવાથી, તેમને માટે એટલુંજ કેહવું બસ છે, કે 'બીર' ને બદલે સોજું પાણી વાપરવું. આ બંને રૅસીપી સસતી અને ઘરમાં બની શકે એવી છે, પણ સફેદ કપડાં ઉપર તેથી ડાઘ નહી પડે માટે તપાસી વાપરવી.

એક વધારે સારી બનાવટ.

ઉપલી બનાવટ કરતાં કંઇક વધારે સરસ બનાવટની રૅસીપી હું નીચે રજુ કરૂં છું.

R/

પાઇરેગૅલીક ઍસીડ આંઉસ ¼.

ડીસટીલ્ડ વૉટર (ગરમ કરી લેવું) આંઉસ ૧½.

એ ગરમ પાણીમાં ઉપલી દવા પીગલાવવી, અને પાણી ઠંડુ પડતાંજ તેમાં—

રેકટીફાઇડ સ્પીરીટ ½ આંઉસ ધીમે ધીમે રેડી મેળવી નાખવું.

ટીકા. ઉપલી મેળવણી ઘણીજ જલ્લદ હોવાથી, તે વાપરવા અગાઉ, એક ભાગ મેળવણીમાં, બેથી ત્રણ ભાગ પાણી અને થોડો સ્પીરીટ રેકટીફાઇડ મેળવી, છુટાછવાયા સફેદ બાલના ધાભાં ઉપર લગાડવી.

પાઇરેગૅલીક ઍસીડ શુ છે? અંજાણુઓએ 'પાઇરેગૅલીક ઍસીડ' નું નામ સાંભલી, એ બનાવટ વાપરવા કાંઇ ગભરાવું નહી. પાઇરેગલીક ઍસીડ, જે ઉપલા કલપની બનાવટમાં

વપરાએ છે, તે કાંઇજ નહી પણ ચીનાઇ અને અલેપો હરડેનો રસાયણ પ્રયોગથી ખેંચી કાહાડેલો કસ (active ingredient) માત્ર છે.

ઉપલી બાલ રંગવાની બનાવટ ઉપરથી માલમ પડશે, કે તેમાં એવી કોઇ દવાનું તત્વ આમેજ કીધું નથી, કે જે બાલની બનાવટને ખરાબ અને ખરબચડા કરે.

હવે હું થોડીક રેંસીપી બાલને કાલા બનાવવાને માટે રજુ કરૂંછું. પણ દરેક કલપ કરનારે યાદ રાખવું, કે કોઇબી કલપ લગાડયા આગમજ, બાલની ઉપર જો કાંઇબી ચીકાસ, તેલ, યા પૉમેડનો હોએ, તો તે ધોઇ નાંખી સાફ કરી નાંખવો. જો બાલને ઘેરા કાલા બનાવવા હોએ, તો નીચલી મેળવણીમાંથી કોઇબી એક પસંદ કરવી.

ઘેરો કાલો કલપ.

R/

સલફેટ ઑફ આયરન (ભુકી કરેલું)		ડ્રાંમ ૨
સોજુ મીઠું ...	...	... ડ્રાંમ ૧
બોરડો–વાઇન ...	...	... આંઉસ ૧૨

આ મેળવણીને સ્પીરીટ લૅમ્પ ઉપર ધીમી આંચે ગરમ કરી, કાચના સલીઆથી હીલવી, મેળવી નાંખ્યા પછી તેમાં

પલવીસ અલેપો નટ–ગૉલ્સ ૨ ડરાંમ નાંખી, ધીમી આંચ આપી હીલવ્યા કરવું. જ્યારે સઘલી મેળવણી ઠંડી પડે, ત્યારે તેમાં ફ્રેંન્ચ બ્રૅન્ડી એક 'ટેબલસ્પુન' નાખી બાટલીમાં બુચ મારી બે દીવસ રેહવા દેઇ હીલવ્યાં કરવું. પાછલથી ગાલી કાહાડી વાપરવામાં લેવું.

ડાકટર પીસ બાલને કાલા કરવા માટે નીચલી મેળવણીની ભલામણ કરતો હતો.

બે શીશીનેા કાલેા કલપ. નંબર ૧.

R/

Potassium Sulphuret Drm 3
Aqua Ozs 2
Misce

આ મેળવણી હમેશાં તાજી બનાવી લગાડવી, નહી તેા જેવી જોઇએ તેવી અસર થશે નહી.

ઉપલી નંબર ૧ વાલી મેળવણીમાં નીખીએા ભીજવી બાલને લગાડવેા, અને જેવા બાલ સુકાઇ ગયા, કે તુરતજ નીચલી નંબર ૨ વાલી મેળવણી, તેજ રીતે લગાડયાથી બાલ રંગ પકડશે.

નંબર ૨.

R/

Argenti Nitras Drm $1\frac{1}{2}$
Aqua Ozs 2

પેહલાં નંબરવાલી મેળવણીમાં પેાટાસ્યમ સલફ્યુરેટ જો સેાજો હશે, તેા તેનેા વાસ ઘણેાજ જલ્લદ હેાવેા જોઇએ.

બીજા નંબરની મેળવણી હંમેશાં કાચના બુચવાલી બલુ શીશીમાં ભરી રાખવી.

આ મેળવણીની અસર થેાડાજ કલાકમાં થવા માંડશે, પરંતુ સ્રીએાએ એ મેળવણી લગાડી બાલને ખુલ્લા મુકવા જોઇએ.

જો ચાંમડી ઉપર ડાઘ પડયા હેાએ, તેા મલમલનું કપડું પેહલાં નંબરવાલી મેળવણીથી ભીંજવી, ડાઘવાલી જગા સાફ કીધાથી તે નીકલી જશે.

આજે વેચાતા વેલાતી કલપો, મોટે ભાગે 'નાઇટરેટ ઑફ સીલવર 'ની જુદા જુદા રૂપની જુદી જુદી બનાવટો છે. એટલાં માટે હું એ કલપની બીજી રૅસીપીઓ આપી લંબાન કરવા માંગતી નથી.

કેટલીક બનાવટમાં 'લાઇકર ઍમોનીયા' વાપરવામાં આવે છે. પણ એવી મેળવણીથી બાલે પકડેલો રંગ રફતે રફતે ફીકો પડતો જાએ છે, કેમકે બનાવટમાં વાપરેલો 'લાઇકર ઍમોનીયા' ઉડી જાએ છે, અને એથી એવા કલપ વડે રંગેલા બાલો, પાછા અસલ રંગ ઉપર આવી જાએ છે.

લા૦ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૧૩ મું.

હાથ, આંગલાં અને નખ.

ON HANDS

" I take thy hand,--this hand
As soft as dove's down, as white as it,
Or Ethiop's tooth, or the fann'd snow that's bolted
By the Northern blasts twice over"

Winter's Tale, Act. IV, Scene iii.

ખુબસુરતી શામાં સમાએલી છે. પારસી બાંનુઓના ખુબસુરતી વીશે વીચાર. યુરોપીઅન બાનુઓ ખુબસુરતી શાંમા સમજે છે. યુરોપીઅન રેવાજ. પારસી ચીતાર. હાથના નખ. હાથના પોંહચા. ચાંમડી ગોરી કરવાનો ઇલાજ. હાથની ચાંમડીનું ફાટવું. હાથમાંથી નીકળતો પસીનો. તેના ઇલાજ. હાથની હથેલી ઉપરની ચાંમડીનું ફાટવું. તેના ઇલાજ.

વાહલી બેહન,

ઓરતના તનબદનની સુધડાઇ, સફાઇ, અને પોશાકના 'ટેસ્ટ' ઉપરથી તેની કેળવણી અને વીચારનું માપ અટકલી શકાએ છે. એટલુંજ નહી, પણ કેટલીક વખત તો, એક ઓરતની ઘરસંસારેની સ્થીતી, તેણીના હાથ અને હાથના આંગલાંની હાલત ઉપરથી હું અટકલી શકું છું.

મેં ઘણીકવાર મારાં દરદીઓની મુલાકાત દરમ્યાંન મારી ખાતરી કરી લીધી છે, કે કેટલીક પારસી સ્ત્રીઓ, હાલતે ગરીબ અને માંન

માંન પોતાનાં બાલબચ્ચાં સાથ સુખમાં વસતી હોએ, છત્તાં તેઓ પોતાની ગરીબીથી લજવાઇ જઇ, પોતે તવંગર હોએ, એવું દેખાડવા બાહાર માતબરો જેવા પોશાક અને દેખાવ કરી નીકલે છે. પણ તેવાંઓની ખરી હાલત, તેમના હાથ અને આંગલાં, તથા આંગલાંના નખની હાલત ઉપરથી માલમ પડે છે. ગરીબી તે કાંઇ ગુનેહગારી નથી. ઘણાક શીઆંણું ગરીબો ગરીબીમાં પોતાનું સુખ સમજી સંતોશ પામે છે. પણ જેઓ પોતાની ગરીબીને ધીક્કારે છે, તેઓ ખરેખર અસંતોશી છે, કેમકે તેઓ ગરીબ છત્તે બીજાંઓની નજરમાં ગરીબ દેખાવામાં નબોજું સમજે છે.

ઘણાંક ગરીબોમાં એવી ખુબસુરતી વસે છે, કે માતબરો પોતાની તમામ દોલતના ભોગે પણ તેવી ખુબસુરતી મેળવી શકતાં નથી. તેમ ઘણાંક માતબરો પોતાની ખુબસુરતી ઉપર એવાં તો મગરૂર રેહ છે, કે તેઓ ઘણીકવાર પોતાની અઇઆસી આદતને લીધે, સફાઇ, સુઘડાઇ જાળવવાની જરાબી દરકાર કરતાં નથી. આપણી પારસી બાંનુઓ ખરી ખુબસુરતી ચેહરામાંજ સમજે છે. એવા વીચારથી તેઓ પોતાના ચેહરાની જતન કરવામાં, ચેહરાને સાફ રાખવામાં, તેમજ ચેહરાને દીપાવવા, ઘરેણાં ગાંઠાં વીગેરેથી સજ થવામાં, કાંઇબી કચાસ રાખતાં નથી.

પણ યુરોપીયંન સ્ત્રીઓના ખ્યાલ બીલકુલ જુદાજ હોએ છે. તેઓ ખુબસુરતી શરીરના દરેક ભાગમાં સમાએલી સમજે છે. પ્રથમ તેઓ શરીરની ખુબસુરતી ચેહરાના ઘાટમાં, ત્યાર પછી શરીરના દરેક ઘાટ (Symmetry) માં, એ પછી માથાંના બાલમાં, આંખના ભવાંમાં, દાંતમાં, હાથની કાંડી, હાથના પોંહચા, હાથના આંગલાં અને છેલ્લે આંગલાં ઉપરના નખમાં પણ તેઓ પોતાની ખુબસુરતીને સમાએલી સમજે છે.

એવી રીતે યુરોપીયંન સ્ત્રીઓ, પોતાની ખુબસુરતી શરીરનાં દરેક ભાગમાં સમાએલી સમજે છે, અને તેથીજ તેઓ પોતાના શરીરના

દરેક ભાગને જોઇએ તેવી રીતે સાફ સફાઇદાર અને ઘટમદાર બનાવવાની કાલજી રાખે છે. તેમ કરવાની તેમને માથે ફરજ પડે છે. કેમકે તેમના સંસારનું બંધારણ પણ તેવુંજ થઇ પડેલું છે. સંસાર મંડલમાં એવી બેદરકારી જરાબી ચલાવી લેવામાં આવતી નથી, કેમકે તેવી બેદરકારી સંસાર મંડલ અપમાન સમાન ગણે છે.

યુરોપીયંન રેવાજ.

યુરોપીયંન સ્રીઓના રેવાજ અને રીત પ્રમાણે જોતાં, તેઓને પોતાના હાથ અને આંગલાં તથા નખની ઘણીજ જતન કરવી પડે છે. એટલુંજ નહી પણ આંગલાંનાં નખને સાફ અને સફાઇદાર રાખવા ઉપરાંત, તેને ઘણીજ સંભાલથી ઘટમદાર કાપી, આંગલાંના ઘાટને અનુસરતાં કરવાં પડે છે. હાથ કે આંગલાં ઉપર સેહજબી ડાઘ જો હોએ, તો કોઇબી સંસાર મંડલમાં જવા આગમજ તે કાહાડી નાખવા પડે છે, એટલુંજ નહી, પણ નખમાં જો કાંઇ મેલ ભરાએલો હોએ, તો તેબી બ્રશ વડે સાફ કરવાની ખાસ ફરજ થઇ પડે છે. આ વાતમાં ગફલત કરનાર, કે બેદરકાર રેહનાર પોતે ફુવડમાં ખપે છે, અને સાંમી તરફનાઓ તેણીને માટે હલકો વીચાર બાંધે છે.

પારસી ચીતાર.

પણ એ તો યુરોપીયંન રેવાજ થયો. હું નહી ધારતી કે પારસી બાંનુઓ એટલી બધી હદ સુધી પોતાના હાથ અને આંગલાં, તથા નખને માટે માથાંફોડ કરતાં હોએ. મેં ઘણીક પારસી સ્રીઓને, તેમના હાથના આંગલાં ઉપર કાંદા અને પપેટા, તથા મરચાં કાપતાં પડેલા છુરીના કાપા સાથ, લગ્નની મેહફીલમાં સુંદર કીમતી પોશાકમાં સજ થએલી જોઇ છે. તેમજ મેં કેટલીક માતબર સ્રીઓને તેમના નખોમાં ભારોભાર મેલ સાથ ગાડી ઘોડે ફરતી પણ જોઇ છે. એટલુંજ નહી, પણ કેટલીક પારસી બાનુ

એાને પોતાના આંગલાંના નખ, દાંતે દાંતે કરડી હાથનાં આંગલાંને બુઠાં અને બેડોલ કરી નાખતાં જોઇ છે. મને અજાએબી એટલીજ લાગી, કે જેવી રીતે તેઓ પોતાના હાથના નખ કરડતાં હતાં, તેવીજ રીતે તેઓ પોતાના પગનાં નખબી કરડતાં હશે કે શું !

તોપણ મને લાગે છે, કે હમણા નહી તો હવે પછી, પોતાના હાથ, આંગલાં અને નખ ઉપર પારસી બાંનુઓને ધ્યાંન આપવું પડશેજ. વખત પોતાનું કાંમ કર્યો જશે, અને વખતને અનુસરીને સંસારનું સુકાંન તેઓને આપોઆપ ફેરવવું પડશે, એ તો નીશ્ચય છે.

હાથનાં નખ.

હાથને સુંદર અને સોહાંમણા બનાવવા માટે પેહલાં નખને ઘાટ-ઘટમદાર બનાવવાં જોઇએ. કદીબી નખને દાબીને કાપવાં કે કપાવવાં નહી, કેમકે ઘણીકવાર તેમાંથી નાહકની પીડા વેઠવી પડે છે. કોઇ કવીએ કહ્યું છે, કે:—

"તાંણી બાંધે પાઘડી,
કસી લેવડાવે નખ,
કસકસતો પેહડે જોડલો,
ત્રણ વગર સરજયાં દખ."

નખ કાપવા માટે હંમેશાં કાતરનો ઉપ્યોગ કરવો, અને દર પખવાડીએ એક વખત કાપવાનો નીયમ રાખવો. જેઓને નખની વધ વધારે હોએ, તેઓએ કદીબી નખને વધવા દેવાં નહી. નખને કાંપી આગલાંના ઘાટ સાથ મલતાં કરવાથી, આંગલાંની શોભા વધે છે. નખમાં જો કાંઇ મેલ ભરાયો હોએ, તો 'નેલ બ્રશ'થી નખને સાફ કરી નાખવાં.

નખને સાફ કરવા માટે જો જરૂરનું હોએ, તો લીંબુની એક ચીર-થી તેને સાફ કરી, ગરમ પાણીથી તેને ધોઇ નાખવાં.

હાથના પોંહચા.

કોઇ વખત હાથના પોંહચા ગરમ બનીને લાલ થઇ આવે છે. બાજે વખત તે ખરબચડા (Rough) જેવા થઇ જાએ છે. એવી વખતે નીચલો ઘરગતુ ઇલાજ કીધાથી ફાએદો થાએ છે.

ઇલાજ.

'ઓટમીલ' (Oatmeal) (ઓટનો આટો) પાણીમાં ગરમ કરી ખુબ ઉકાલવો, અને પછી તે પાણીને ગાલી કાહાડી તે વડે સહવાર અને સાંજ બે વાર હાથને ધોવા. એથી હાથની ચાંમડી, નરમ સુવાલી થશે, અને કેટલેક દરજ્જે ચાંમડીનો રંગ પણ ઉજલો થશે.

ઓટમીલનું પાણી બને તો રોજ તાજું બનાવવું, કેમકે તે વસણાઇ જઇ ખાટો વાસ મારી આવે છે.

ચાંમડી ગોરી કરવાનો ઇલાજ.

અગરજો 'ઓટમીલ' અને 'સ્ટાર્ચ' (Starch) સરખે ભાગે પાંણીમાં નાંખી ઉકાલી તેનું લોશંન બનાવી, તે મોહડાં કે હાથ ઉપર ચાલુ લગાડી, ધોવામાં આવે, તો તેથી ચાંમડીનો રંગ રફતે રફતે ઉજલો થાએ છે.

હાથની ચાંમડીનું ફાટવું.

ઠંડીના દીવસમાં હાથની ચાંમડી ઘણીજ ફાટતી હોએ, યા ખરબચડી થઇ ખુપરા નીકલતા હોએ, તો નીચલી મેળવણી અકસીર ઇલાજ તરીકે કાંમ લાગે છે.

ઇલાજ.

R/

Pulv Myrrh Oz ½
Refined Honey Ozs 2

Refined White Wax Oz i
Rose water. Oz 1½
Almond oil. Oz 1½

બનાવવાની રીત. એક 'ઍનેમલ' કરેલાં વાસણમાં, હની, વૅકસ, રોઝ વૉટર, આમંડ ઑઇલ, એ સઘળાંને મુકી, તેને * 'વૉટર બાથ'માં મુકી, સઘલું પીગળીને મળી જાએ ત્યાં સુધી ગરમ થવા દેવું. જ્યારે સઘલી દવાઓ મળી એકરસ થઇ જાએ, ત્યારે તેમાં ધીમે ધીમે 'મ્હર' નાખી મેળવતા જવું, અને પછી ઠંડુ પડવા દેવું. જરૂર પડે ત્યારે તેમાંથી થોડીક મેળવણી લેઇ, હાથ ઉપર સહવાર સાંજ લગાડવા માટે કામમાં લેવી.

હાથમાંથી નીકળતો પસીનો.

જવાંન સ્ત્રીઓ, તેમજ મરદો, જેઓ ખાસ કરી, 'નરવસ' ખવાસ યા દેહના હોએ છે, તેઓના હાથની હડેલીમાંથી ઘણીક વાર ચાલુ પસીનો પડતો રેહ છે. એ ફરીયાદ ઘણી પીડાકારક થઇ પડે છે, અને કામકાજવાલાંઓને કંટાલાભરી એટલા માટે લાગે છે, કે તેઓ કોઇને પણ 'શેકહૅન્ડ' કરતાં કચવાએ છે, તેમજ સામો ધણી પણ તેના ભીંજાએલા હાથથી પોતાના હાથ ખરાબ થએલા જોઇ અપમાન માની લીએ છે. ઠંડી તેમજ ગરમીના દીવસમાં એ ફરીયાદ એકસરખી રીતે સંતાપે છે, તેમાં ગરમીના દીવસમાં તે વીશેશ કંટાલો આપે છે.

ઇલાજ.

આવી કીસમની સાધારણ પ્રકારની ફરીયાદો માટે નીચલો સેહલ ઇલાજ પુરતો સંતોશ આપે છે.

* વૅાટર-બાથ બનાવવા માટે એક વાસણમાં પુરતું પાણી રેડી સ્પીરીટ લૅમ્પ ઉપર તેને મુકવું, અને પાણીની વચોવચ ઍનેમલ વાસણ મુકી, પાણીની ગરમીથીજ તે વાસણ માહેલી દવાઓને પીગલી એકરસ થવા દેવી. કરતા.

ગરમ પાણી (કુવાનું પાણી નહી, પણ નળનું પાણી સમજવું) વડે હાથને સારી રવેસે ધોઇ નાખી લુછીને સુકવ્યા પછી, નીચલી ત્રણ-માંથી કોઈબી એક ભુકી, થોડી થોડી હાથ ઉપર છાંટી, બંને હાથ એક એક સાથ મસલવા. દીવસમાં એથી ત્રણવાર એવી રીતે કરવું.

Pulvis Lycopodium
(પલવીસ લાઇકોપોડીયમ)
Oxide of Zinc
(ઑકસાઇડ ઑફ ઝીંન્ક)
Fuller's Earth
(ફુલર્સ અર્થ)

એ ત્રણેમાંથી કોઇબી એક દવાને પસંદ કરવી. દરેક વખતે એક યા બે નાહાની ચંમચી ભરી, ખપ પુરતી વાપરવી.

ઇલાજ બીજો.

એ ઉપરાંત નીચલી મેળવણીવાલી ભુકીનો ઇલાજ જરૂર પડે તો કરવો.

R/

Acid Salicylic	3 parts.
Talc	7 parts.
Starch	90 parts.

M. ft. pulv.

ઉપલી રીત પ્રમાણેજ વાપડવો.

ઉપલા ઇલાજોથી હાથની હથેલીમાંથી નીકલતો પસીનો બંધ પડે નહી, તો વધારે મજબુત ઇલાજો લેવાની ઘણીકવાર જરૂર પડે છે. નીચલો 'વૉશ' (Wash) એક તબીબનો બનાવેલો, ઘણો કારગત લાગે એમ છે.

R/

Liq-Plumbi Subacetatis Drm iij
Spt. Vini Methylati Oz i
Aquæ Rosæ Ozs x

M. ft. Lotio.

એ મેળવણી વડે હાથને ધોઇ તેને સુકાવા દેવા, અને સુકાયા પછી પેહલા ઇલાજમાં જણાવેલી લાઇકોપોડીયંમ યા ફુલર્સ અર્થની ભુકીનો ઉપ્યોગ કરવો.

એ પીડાને દુર કરવા માટે એ ઉપરાંત બીજા ઘણાક સેહલ્લા અને સસતા ઇલાજો હું સુચવી શકું એમ છે. દાખલા તરીકે

Sulphate of Zinc

(સલ્ફેટ ઑફ ઝીંન્ક)

એક પાઇન્ટ પાણીમાં એકથી બે દરામ મેળવી, તે વડે હાથ ધોવા.

૨. ઍલમ (Alum)નું પાણી પણ એજ પ્રમાણમાં બનાવી કાંમમાં લીધું હોએ, તો અડચણ નથી.

જાલંમ ઇલાજ

ઉપર જણાવેલા કોઇબી ઇલાજ જ્યારે એ પીડાને દુર કરી શકે નહી, ત્યારે અંતે કોઇ ઘણોજ જાલંમ ઇલાજ લેવાની ફરજ પડે છે. એવા જાલંમ ઇલાજ માટે Belladona (બૅલેડૉના) નામની દવાનો ઉપ્યોગ કરવો પડે છે. એ બૅલેડૉનાથી, પસીનાની જડ, જે ચાંમડીના ત્રીજાં પડમાં આવેલી છે, (વાંચો ચાંમડીની બનાવટ) તે સંકોચાઇ જવાથી, વધુ પસીનો નીકલતો અટકે છે.

પણ એ 'બૅલેૅના' સાધારણ રીતે સઘલાંનાજ હાથમાં દવા તરીકે એકદમ મુકી દેવાએ એવી ચીજ નથી. એનો વપરાસ ઘણીજ

સાહુચેતીથી કરવો પડે છે, કેમકે તે ઝેરી વસતુ છે. છતાં જો બૅલે-ડૉના વાપરવાની જરૂર પડે, તો ડાક્ટર સીડને રીંગરના ફરમાવ્યા પ્રમાણે ઉપયોગમાં લેવો ઘટે છે.

R/

* Extract Belladonna } Equal parts
† Glycerine }

બંને દવા એક સરખે ભાગે લેઇ, તેને સારી રવેસે એકરસ કરવા કોઇ કૅમીસ્ટને ફરમાવવું. એ દવા તઇયાર થઇ આવે, ત્યારે તેમાંથી થોડીક લેઇ હથેલી ઉપર મસલવી. પણ મસલવા આગમજ, કારબૉ-લીક ઍસીડવાલા સાબુથી હાથને ધોઇને સુકવી નાખવા.

હાથની હથેલી ઉપરની ચાંમડીનું ફાટવું.

CHAPS AND ABRASIONS.

હાથની હથેલીમાંથી નીકળતા પસીનાનો ઇલાજ દેખાડી, હવે હું હથેલીની ચાંમડી ફાંટવા માંડે છે, તેનો ઇલાજ દેખાડવાની જરૂર ધારૂં છું. એ ઇલાજ ઘણોજ કારગટ હોવાને લીધે, મારે તે જણાવવો જોઇએ.

Spermaceti Drm 2
Refined White Wax Ozs 2
Almond Oil (sweet) pint ¼

---

*બૅલેડૉના જયારે હાથને લગાડેલો હોએ ત્યારે ત હાથ કદીબી આંખને લાગવા દેવો નહી. તેમજ બૅલેડૉનાના એવી રીતના ચાલું ઈલાજથી ગલું જો અંદરથી સુકાવા માંડે, તો તેથી ગભરાવાનુ કાંઈ કારણ નથી, તુરતજ બૅલેડૉનાને હાથ ઉપરથી ધોઈ નાખીં બે દીવસ ઈલાજ બંધ કરવો અને ગલાંની સુકામણ મટી જતાં પાછો ઈલાજ કરવો. કરતા

ગ્લીસરૅાલ ઑફ બૅલેડૉના નામની તઇયાર બનાવટ પણ આવે છે. તેનો ઉપયોગ પણ થઇ શકે. કરતા

એ સઘલાંને ધીમી આંચે સ્પીરીટ લૅમ્પ ઉપર પીગલાવી, તેમાં

Camphor (કપુરનો ભુકો) Oz i

નાંખી ધીમે ધીમે તે પીગલીને મળી જાએ ત્યાં સુધી હીલવ્યા કરવું. Camphor (કપુર) મળી ગયા પછી, તે સઘળી મેળવણીને પતરાંની નાહાંની નાહાંની દાબડીઓને સેહજ ગરમ તપાવી તેમાં રેડી બંધાવા દીધા પછી, તેમાંથી તે ટુકડા કાહાડી લેઇ કામમાં લેવા. ગમે તો

Balsam of Peru Drm I

ઉપલી મેળવણીમાં કપુર જ્યારે પીગલતો હોએ, તે વખતે નાખી મેળવી દીધાથી, આ 'કૅમફ્રર-કેકસ' વધારે સરસ બનશે.

છેવટના ટીકા.

ઉપર જણાવેલી સઘળી પ્રકારની મેળવણીઓ, વૉશ, ક્રીંમ, લોશંન, કેકસ, જે હાથને માટે સુચવી છે, તે શરીરના કોઇ પણ ભાગની ચાંમડી ઉપર કાંમે લાગી શકે છે. ફક્ત બૅલેડૉના માટે મેં જે ટીકા કીધા છે, તે ઉપર બનાવનારે ધ્યાંન આપવું જરૂરનું છે. વળી જેઓ મુંબઇમાં વસતાં નહી હોએ, તેઓને જો કોઇબી પ્રકારની મેળવણી બનાવવી પડે, તો કુવાના પાંણીનો ઉપ્યોગ તેઓએ કદીબી કરવો નહી, કેમકે મારી સઘલી બનાવટોમાં (Soft water) કાંઇબી ખણીજ પદાર્થની ભેળ વીનાનું પાણી, વપરાવું જોઇએ. વરસાદનું પાણી, જે નળના પાણી તરીકે જણાએલું છે, તે ગાળીને લીધાથી સઘલી મેહનત સફલ થશે. Soft water અને Hard water, (નરમ પાણી અને કઠણું પાણી) વચ્ચે જે ફરક રેહ છે, તેની સમજણમાં વધુ જરાબી ઉતરયા વગર, આટલીજ સુચના કરેલી હું કાંમની ધારૂં છું.

હાથ અને હાથની કાંડીઓ ગોરી કરવાનો ઇલાજ.

જુનો રેવાજ નવા બાહારમાં.

બાંનુઓ, જેઓ પોતાના હાથના, તેમજ હાથની કાંડીના સાંમલા રંગને વધારે ગોરા કરવા ચાહતી હોએ, તેઓને માટે એક બીજી મેળવણી મને હમણાજ યાદ આવી છે, તે અતરે ટપકાવી લેવી ઠીક થઇ પડશે. પારસી બાંનુઓ, અગાઉ હીન્દુ સ્ત્રીઓની કાંચરી પેહડતી હતી, તે વખતે તેમના હાથની કાંડીઓ તમામ ખુલ્લી રેહતી હતી. પણ ત્યાર પછી વખત સુધરતો ગયો, રેવાજો બદલાતા ગયા, અને પારસી બાંનુઓ બદીઆંન, પોલકા, વીગેરે લાંબી બાંયવાલા પોશાક પેહડવા લાગ્યાં. એ જુનો રેવાજ નવા બાહારમાં પાછો નજરે પડે છે. પણ

History repeats itself.

એ કેહતી જે સદીઓ થઇ ખરી પડતી આવે છે, તેમ પારસી બાંનુઓએ પાછાં ટુંકી બાંયના પોલકાઓની ફૅશંન હવે પેહડવા માંડી છે, અને એ રીતે તેમના હાથની કાંડીઓ પાછી ખુલ્લી હવા અને રેાશની જોવા લાંબે વખતે બાહાર નીકલી છે. ત્યારે તેવે સમે એ કાંડીઓનો રંગ જરા વધારે ઉજલો હોએ તો શોભી રેહ, એમાં તો શક નહી. કેમકે મેં ઘણાજ અફસોસ અને દલગીરી સાથ જોયું છે, કે સોહાંમણી સ્ત્રીઓના હાથ અને હાથની કાંડીઓ બંદીઆનની ટુંકી બાંયની એવી ફૅશનથી શોભી રેહ છે, તે જોઇ, કોઇ કોઇ બાંનુ પોતાના હાથ સોહાંમણા નહી હોવા છત્તાં, અને હાથની કાંડીનો રંગ ઠીકડાં જેવો હોવા છત્તાં, એવી ફૅશનોના પોલકા અને બદીઆંનો પેહડી નીકલે છે, જેથી તેઓ પોતાની બદસુરતી તરફ જાણે લોકોનું ધ્યાંન ખેંચતાં હોએ; એમ લાગે છે. એ મારી મોટી દલગીરી છે, અને એ ઉપરથી એટલુંજ અનુમાન સરવે કોઇ કાહાડી શકે છે, કે એ

સઘળી નકલ, દેખાદેખીથીજ પારસીઓમાં ચાલી રેહી છે. એવી નકલના કરનારાંઓ પોતાને ભલું કે બુરૂં બોલાશે, તેનો કાંઇબી ખ્યાલ નહી કરતાં, એક ચીજ જે નવાઇ તરીકે બીજાંઓએ પેહડી, તો તેની ઝટ નકલ કરી પોતે પણ બાહાર નીકલશે.

ત્યારે એવા રંગને કાંઇક સુધારવા અને વધારે ઉજલો બનાવવા માટે નીચલી મેળવણી જેઓને લાગે વલગે, તેમને હું અરપણ કરૂં છું.

R/

*Chloride of Lime (fresh) Oz ½

Aqua pint ¾

એ બંને એક બાતલીમાં મેળવી ખુબતરેહથી હીલવી, ત્રણ કલાક સુધી રેહવા દેઈ, તેને ઠરી જવા દેવું. જ્યારે બાલકુલ ઠરી જાએ, ત્યારે ઉપરનું પાણી એક કાચની શીશીમાં ગાલી કાહાડી, તેમાં

Carbonate of Soda, (Chrystallised) Drm 3½

¼ પાઇન્ટ સોજાં પાણીમાં પેહલાં પીગલાવી, પછી મેળવી નાખી, પંદર મીનીટ સુધી તે જોશમાં હીલવી, જાંડા ધોવાએલાં કપડાંમાંથી ગાલી કાહાડવું.

એ મેળવણી વાપરવાની રીત. ખપ જોગાં ફુકાં પાણીમાં થોડાક ચમચા ઉપલી મેળવણીના મેળવી તે વડે સ્પંજ કરવું.

કોઇબી ચરબીની બનાવટનો સુગંધી બાબુ વાપરવો નહી. પીઅર્સનો ગ્લીસરીન સોપ વાપરવો ઠીક થઇ પડશે.

*ક્લોરાઇડ ઑફ લાઇમ, તે કલીચુનાને કેહ છે. બાનુઓએ કલીચુનાનું નામ સાંભલી ગભરાઈ જવું નહી, કેમકે જે પ્રમાણમાં એ મેળવણી થાએ છે તે પ્રમાણ બીલકુલ નીરદોશ છે. કરતા

ઉપલી મેળવણી કરતાં સેહજ નરમ પ્રકારનો બીજો ઇલાજ નીચે સુચવું છું.

R/

Borax (Powdered) Drm 3
Glycerine Oz ¾
Elder-flower water Ozs 12.
Misce.

ઉપલી મેળવણી કરતાં આ મેળવણી જરા મુલાએમ પ્રકારની છે, પરંતુ તે તેજ પ્રમાણે વાપરવી.

પગમાંથી તેમજ બગલમાંથી જતો પસીનો.

જેવી રીતે હાથની હઠેલીમાંથી પસીનો જાએ છે, તેમજ કેટલાંકોની બગલમાંથી એવી રીતે પસીનો જાએ છે. પારસીનાં બેખબર બઇરાંઓ, જવાંનીમાં એવી રીતે બગલમાંથી જતા પસીનાને જુદીજ રીતે જતો---આવકારદાએક—પસીનો સમજે છે. એ બગલમાંથી જતો પસીનો અટકાવવો તેઓ વાજબી સમજતાં નથી.

એ પીડા બાંનુઓને તેમજ મરદોને એકસરખી રીતે ગલે પડેલી હોએ છે. મરદોનું તો સમજયા, પરંતુ બાનુઓને એ પીડા, હાથમાંથી જતા પસીના કરતાં વધારે પીડાકારક થઇ પડે છે, કેમકે તેમના કીમતી—મોઘી કીમતના–પોલકા, અને બદીઆંન, એ પસીનાથીં, એકજવાર પેહડીયાથી ખરાબ થઇ જાએ છે, અને બગલની બાજુએ આવેલાં કપડાં ઉપર મોટું જેવું ધાબું પડી રેહ છે.

'કલોરાઇડ આફ લાઇમ' વાલું લોશંન, જે આગલ દરશાવ્યું છે, તે એ ફરીઆદના ઇલાજ તરીકે વપરાઇ શકાએ છે.

તેમજ એ ફરીઆદ માટે **લાઇકોપોડીયમ**નો ઉપ્યોગ પણ કરવામાં વાંધો નથી.

ટુંકમાં જે જે ઇલાજો હાથમાંથી જતા પસીના માટે મે આગલ આપ્યા છે, તે સઘલા બગલમાંથી જતા પસીના ઉપર કારગત લાગી શકશે. એટલુંજ નહી, પણ તેથી શરીરના કોઇ પણ ભાગમાંથી જતા પસીનાને તેથી અટકાવી શકાશે.

હાથમાંથી નીકલતો પસીનો કોઇજ વખત વાસ મારતો હોએ છે, પણ બગલમાંથી નીકલતો પસીનો, તેમજ પગના તલીઆંમાંથી અને પગના આંગલાંમાંથી નીકલતો પસીનો, ઘણીવાર વાસ મારતો હોએ છે. એવા સંજોગ વચે નીચલી મેળવણીનો ઉપ્યોગ કરવાને ભુલવું નહી.

R/

Acid Boracic Oz i.
Hot water Drm. 20.

M. Ft. Lotio.

વાપરવાની રીત. બગલ યા પગ, ઉકાં પાણી વડે સાબુથી ધોઇ સુકવી નાખી, આ મેળવણીથી દીવસમાં બે ત્રણ વાર સારી રીતે સ્પંજ કરવું.

જેઓ સ્પંજ કરવાની ખટપટથી કટાંલતાં હોએ, તેઓને નીચલી ભુકણી કામ લાગશે.

Acid Boracic. } Equal parts
Starch }

M. Ft. Pulv.

વાપરવાની રીત. આ પાઉડરને જે જગા ઉપર છાંટવો હોએ, તે જગા ધોઇ સાફ કરી હાથે કરી લગાડવો યા છાંટવો.

બોરૅસીક ઍસીડ એ એક બીલકુલ નીરદોશ દવાઇ છે, અને તેથી તે વાપરવાને ભલામણ કરવામાં આવે છે. બૅલેડૉના કરતાં તે વધારે સલામતી ભર્યો ઇલાજ છે. બૅલેડૉના જ્યારે કોઇબી જખમવાલી જગા ઉપર લગાડવામાં જોખમ રેહ છે, ત્યારે બોરૅસીક ઍસીડ માટે તેટલી બધી ચીંતા રેહતી નથી.

આ પત્ર ખતંમ કરતાં મારે કેહવું જોઇએ, કે એ માંહેલી સઘળી બનાવટો બીલકુલ નીરદોશ છે, અને મારા સુચવ્યા પ્રમાણે મારી બેહનો જો તેનો ઉપ્યોગ કરશે, તો તેઓને પોતાની એવી ફરીઆદોના ઇલાજ માટે, કોઇબી ડાકટર પાસે જવાની જરૂર પડશે નહી.

લા૦ દુવાગીર

* * *

L. R. C. P. & S

પત્ર ૧૪ મું.

એક ખાનગી પત્ર.

A SECRET LETTER ON FIGURE

એક નવી ફરીઆદ. સ્ત્રીની છાતી ખીલવવાનો ઇલાજ. સ્ત્રીની શોભા શામાં છે. સ્ત્રીની કુમારી જીંદગીની ગફલતી. ભાડેની ધવાડનારી. સ્ત્રીની કંમરનો ઘેરાવો જાણવાની રીત. વીનસની કંમરનું માપ. પૅટીકોટ. ચણીયા! ઘાઘરા!

મારી વાહલી બેહન,

તમારી ખાસ પરવાંનગીથી, આજે હું એક બહુ અગતની બાબદ ઉપર મારા અદના વીચાર, મારી સઘલી બેહનપણીઓના સામાન્ય લાભ માટે આપવાની રજા લેઉં છું. મારા એ વીચારો કોઇનેબી અપમાન કરવા માટે હું આપતી નથી, પણ સ્ત્રી જાતના સાંમાન્ય લાભને માટે વધદક વીદ્યાના આજના સુધરેલા અને આગલ વધેલાં જ્ઞાનને આધારે હું રજુ કરૂં છું.

ઘણાંક મારાં ઘરાંકા, જેમને માતબરી અને તવંગરીનો મરજ લાગુ પડેલો છે, તેઓ પોતાના ફેલાઇ ગએલાં આંગને માટે મારી સલાહ માંગે છે. તેવાંઓને હું કાંઇબી નવા ઇલાજો ફરમાવી શકતી નથી.

તેમજ વળી તવાઇ ગએલાંઓને માટેબી મારાં આગલાં પત્રમાં જણાવેલા ઇલાજો કરતાં બીજા નવા ઇલાજો ફરમાવી શકતી નથી.

એક નવી ફરીઆદ.

પણ એક નવી ફરીઆદનો ઇલાજ કરવા માટે, આજ કેટલુંક થયું, મારી સલાહ લેવા કેટલીક બાંનુઓ આવી હતી. જો કે એવાં દરદોના ઇલાજ કરવાની મારી ફરજ છે, છત્તાં મને મારાં તે દરદીઓની હાલત ઉપર, મેહેર કરતાં કેહેર વધારે લાગતો હતો.

મીસીસ--નામની એક સ્ત્રી, ઉંમર વરશ ૨૭, પોતાના ત્રણ માસના એક દુધમલ બાલકને રડતું લઇ મારી પાસે આવી મને કરગરી કેહવા લાગી, કે તે પસુ બાળક દુધ વગર રડી રડી હાડપીંજર જેવું બની ગયું છે. તેને કોઇબી પ્રકારનો દુધનો ખોરાક મળતો નથી, ગાએનું તેમજ ભેંસનું દુધ તેને જરપત થતું નથી, અને મને (તે બાળકની માતાને) બીલકુલ દુધ આવતું નથી.

આ હકીકત પછી, મેં મારાં દરદીને જે કાંઇ ઇલાજ ફરમાવ્યો તે અતરે લખવાની જરૂર નથી, પણ તે દરદીની હાલત ઉપરથી, આજના વખતની બાંનુઓ, જે ભવીશની માતાઓ થવાને સરજાએલી છે, તેઓની હાલત માટે મને મારા વીચાર જાહેર કરવા પડે છે.

બાબદ ઘણી નાજુક છે. પણ સ્ત્રી જાતીના એક ખાંનગી દરદની તે બીના છે, અને તેથીજ સ્ત્રી જાતીના લાભને ખાતર મને એ બહુ નાજુક બાબદ જાહેર કરવી પડે છે.

સ્રીની છાતી ખીલવવાનો ઇલાજ.

ઘણીકવાર મારી સલાહ લેવા માટે, મોટી ઉંમરની બાંનુઓ,—પરણેલી, તેમજ કુંવારી—મારી પાસે ફરીઆદ કરે છે, કે તેમની

છાતીની 'રોટંનડીટી' (Rotundity) વગર તેમનું શરીર સ્ત્રીની સુંદરતાને જેબ આપે તેવું દીસતું નથી, માટે કાંઇક ઇલાજ સુચવવો.

એવી ફરીઆદના ઇલાજ તરીકે હુ કાંઇબી ખાતરીપુરવક ઇલાજ કરી શકું એમ નથી, કેમકે જેઓ એવી ફરીઆદ કરતાં, તેઓએ પોતે પોતાની ઉધરતી જવાંનીના વખતમાં, પોતાને હાથેજ એ પીડા પોતાને માથે ખેંચી લેવાની શરૂઆત કરી હતી. એવા સંજોગ વચે 'કૉડ લીવર ઑઇલ,' દીવસમાં બેચાર વખત, દુધમાં નાંહાના નાંહાના ડોઝમાં લેવાની ભલાંમણ કરવા, તથા મારાં આગલાં પત્રમાં જણાવેલા ઇલાજો અજમાવવાની તાકીદ કરવા ઉપરાંત, બીજું હું કાંઇબી વધારે કરી શકતી નહી.

એ ઉપરાંત મીઠી બદાંમના તેલ વડે, ગરદન અને છાતી ઉપર રગડીને માલીસ કીધાથી ફાએદો થવાનો સંભવ રેહછે.

મગરનું તેલ હમેશાં ખાધા પછી તુરતજ દુધમાં મેળવીને દીવસમાં ત્રણથી ચાર વાર, પણ નાંહાના નાંહાના ડોઝમાં લેવું.

કોઇબી રીતે નીચલી મેળવણી રગડીને લગાડવાની તજવીજ ચાલુજ રાખવી, કેમકે તેથી છાતી ઉપરના 'મસલ્સ' મજબુતી પકડતા જશે. એ માલીસ દરરોજ સહવાર અને સાંજના દસ મીનીટ ચાલુ રાખવી, પણ તે નાજુક હાથે અને ઘણીજ સંભાલથી કરાવવી. ઘણી જોરમાં તેમજ ઘણી ઉતાવલમાં પણ કરવી નહી.

R/ મને કંઝ

Linseed oil, pint i.
Elder Flower water pint i.
Tincture Benzoin Oz i.
Tincture Myrrh m. 12.

Misce.

આ દવા ઘણી ગુણકારી છે, અને ઘણીવાર મેં એ અજમાવી જોઇ છે.

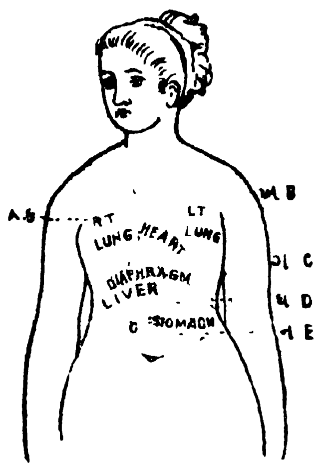
સ્રીની શેાભા શાંમા છે.

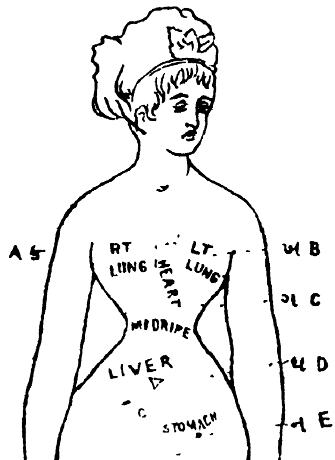
સ્રીની શેાભા મેં આગલ કહ્યું તેમ તેના શરીરના ખીલી રેહલા બાંધાની 'સીમીટ્રી' ઉપર છે. એટલાં માટે શરીરના બાંધાને ખીલવવા થેાડીક કસરત ઘરમાં કરવી. બને તેા 'સૅન્ડેા'ની કસરત કરવાની રીત અખત્યાર કરવી. ખુલ્લી હવામાં ફરવું, ઢીલાં કપડાં પેહડવાં, અને દરરેાજ અરધેા કલાક ગાવાની પ્રેકટીસ ચાલુ કરવી, કે જેથી છાતીમાં તાજી હવાનેા આવ જાવ થયાથી લેાહીમાં સુધારેા વધારેા થઇ શકે, અને છાતી ખીલી નીકલે.

બેહનેા, તમારી હજારેા ખુશી ખુશાલી, અને મેાજ શેાખ વચે તમે કદીબી આ વીચારને વીસારી દેતાં નાં, કે આજે નહી તેા કાલે, (ભવીશમાં) તમેા ફરજંદની માતા થવાને સરજાએલી છેા. ના, તે તમારી સરજત તમેા કદી પણ ફેરવી શકનાર નથી, અને તમારી તે ફરજની તમામ ફતેહમંદીનેા આધાર, તમારાં ફરજંદનું પેાશણ, તમે પેાતે કરી શકેા તે ઉપર છે.

એક ભવીશની માતાથી, પેાતાની કુંમારી જીંદગીમાં થએલી ગફલતીથી, અને તેણીના અજ્ઞાનપણાથી, તે પેાતાની ભવીશની એાલાદનેા નાશ કરે છે. જે એારતેા પેાતાની કુંમારી જીંદગીની ગફલતી યા અજ્ઞાનપણાને લીધે, ફૅશનેાને આધારે ટાઇટ તતરબંધ પેાશાકેાની મેાહકાંણને ઉતેજન આપી, પેાતાનેા શેાખ ભેાગવે છે, તેએા જ્યારે માતા થઈ પેાતાના ફરજંદના પેાશણ માટે દુધ આપી શકતાં નથી, ત્યારે તે માતા પેાતાનુજ માત્ર નહી, પણ પેાતાના ખાવીંદની આલઔલાદનું, અને તેની સાથે પેાતાના દેશનું પણ નુકસાંન કરનારી ઠરે છે.

તંગ પોશાકથી થતી ભયંકર ખરાબીનો ભીત્તરનો દેખાવ.





આ ચીત્ર જુઓ અને આ ચીત્ર જુઓ.

ક. ખ. જમની અને દાબી બાજુના તંદરોરસ્ત ફેફસાં	ક. ખ. બંને બાજુના ફેફસાં, છાતી અને કંમર દબાયાથી બીલકુલ સીકડાઇ ગયાં છે.
ગ. ઘ. ન. } દીલ, લીવર, હોજરી સરવે સગવડથી ગોઠવાએલાં છે.	ગ. ઘ. ન. } દીલ, લીવર, હોજરી દબાઇ ચપાઇ સીકડાઇ ગયાં છે, અને હોજરી દબાયાથી પીડુમાં દબાણ થાએ છે.

ભાડેની ધવાડનારીઓ.

તમો બેહન કેહશો, કે એ બધી બોલવાની વાત છે. પણ તેમ નથી. જ્યારે માતાઓ પોતાનાં બચાંને ધવાડી શકતી નથી, ત્યારે ભાડેની ધવાડનારીઓને આધારે બાળકને રાખવું પડે છે. એ ધવાડનારી પસંદ કરવા માટે સેંહકડો માથાંકુટ કરવી પડે છે. તેઓ કોઇબી દુઃખ દરદથી નીરાલી હોવી જોઇએ, એવી ખાતરી કરવી પડે છે. પણ તેટલું છત્તાં, એક હલકી બુનીઆદની સ્ત્રીનું દુધ ધાવી મોટું થએલું તમારૂં બાળક, તેના ખમીરમાં અને તેની રગોમાં વેહતાં લોહીમાં જે ગુણ ધરાવે છે, તે નહી કે તેના માબાપની ખાશીઅત જેવાં, પણ પેલી હલકી બુનીઆદની સ્ત્રીની ખાશીઅત જેવા ગુણો, તે બાળકના ખમીરમાં રેહવાના, કે જેનું દુધ ધાવી તે બાળક મોટું થવા પામે છે. કેહવત છે કે "દુધની અસર ઉપર સઉ કોઇ જાએ."

એટલા માટે દરેક મારી બેહનને મારી ભલામણ છે, કે પો[illegible] શરીરના દરેક ભાગને ખીલવવાની તજવીજ તેઓએ પોતાની કુવારી જીંદગીમાંજ કરવી જોઇએ. કોઇબી રીતે શરીરના કોઇબી ઉધરતા ભા[illegible]ને ખીલી નીકલતો અટકાવવો નહી જોઇએ. બૉડીસ અને કૉરસૅટ જેવાં ગ[illegible] પોશાકોને એકદમ રૂખસદ આપવી જોઇએ.

સ્ત્રીની કંમરનો ઘેરાવો જાણવાની રીત.

[illegible]ાદ રાખજો બેહનો, કે એક મોટી ઉમરની સ્ત્રીની કંમરનો ઘેરાવો [illegible] ઓછો ત્રીસ ઇંચ જેટલો હોવોજ જોઇએ. તેબી એક પતલી ઓછામાં [illegible]રનો ઘેરાવો, એટલો હોવો જોઇએ.

સ્ત્રીની કંમ[illegible]

[illegible]બો કે, સ્ત્રીની ખુબસુરતીના ખરા કાએદાનું પ્રમાણ એ છે, યાદ રા[illegible] કંમરનું માપ, તેણીના ગલાં (Thr[illegible]

[illegible] કે આજે પટાકાટ કા[illegible]

કરતાં વધારે હોવું જોઇએ. જો એક સ્ત્રીનાં ગલાંનુ માપ તેર ઇંચ હોય, તો તેની કંમરનું માપ ઓછામાં ઓછું છવીસ સતાવીસ ઇંચ હોવું જોઇએ.

વીનસની કંમરનું માપ.

ખુબસુરતી અને સુંદરતાનું સ્વરૂપ લઇ જનમેલી આકાશી કોમલાંગી, વીનસ, જેનું પુતલું Venus de Medici ને નામે આખાં યુરોપમાં, સ્ત્રી જાતની ખુબસુરતી, અને ઘાટઘટમનાં એકસરખાં પ્રમાણુના બીન હરીફ નમુના તરીકે આજે એકમતે મંજુર રેહ્યું છે, તેની કંમરનું માપ જયારે સતાવીસ ઇંચ છે, ત્યારે તેની શરીરની ઉંચાઇ પાંચ ફીટ અને બે ઇંચ જેટલી છે.

ખ્યાલ કરો એહનો, કે સ્ત્રી જાતની કંમરની અંદર કેવા નાજુક અને કેવા જીવસમાન કીમતના અવયવો (organs) ગોઠવાયલાં છે. એ કંમરનાં પોલાણુમાં દરેક અવયવોની ઉપર કોઇબી પ્રકારનું દબાણ [illegible] પડ્યાથી મોટું નુકસાન થવાની વકી રેહ છે.

પૅટીકોટ ! ચણીયા ! (ઘાઘરા.)

પોશાકના બાબમાં જે જે સુધારા પારસી બાંનુઓએ આજની તારીખ સુધી કીધા છે, તેમાં એકજ સુધારો હું પસંદ કરી, મારી બેહનપણીઓની સારી સમજને વખાણું છું. તે સુધારો પારસી બાનુઓએ પૅટીકોટ નો વપરાસ કરવાથી થયો છે. 'પૅટીકોટ' એટલે ઘાઘરા ! ગુજરાતી હીન્દુ સ્ત્રીઓ એને 'ચણીયા' કેહ છે. પારસી બાનુઓએ 'ચણીયા' યાને 'પૅટીકોટ' ને પોતાના વપરાસમાં લીધાથી, તેમના આગના પેહરવેશનો મહલાજો જળવાએલો આજે માલમ પડે છે. એ સુધારો પેહલાં માતબરોએ શરૂ કીધો, અને પાછળથી તે એટલો તો જલદીથી ફેલાઇ ગયો, કે આજે પટીકોટ કોણ નથી વાપરતું, એ કેહવું મુશકીલ

પણ એ પૅટીકોટને વાસતેબી આ પ્રસંગે કેહવાની જરૂર છે, કે તે કદીબી કંમરની ઉપર તાંણીને તંગ બાંધવો નહી. પોશાકના બાબમાં થાએલા વેલાતમાં છેલ્લા સુધારા પ્રમાણે, પૅટીકોટ બાંધવા માટે નવી યોજના હાલ અમલમાં મુકાવા લાગીછે, કેમકે ટાઇટ અને તતરબંધ પેહરવેશથી થતા ગેરફાયદા યુરોપીયન પ્રજા જેવી સમજવા લાગી, તેવીજ તેઓએ પોતાની ફૅશનોને બદલવાની જરૂર જોઇ છે.

ગારટર.

આપણા બઇરાંઓનું ધ્યાંન હું એક ઘણી અગતની બાબદ ઉપર ફરી એકવાર આ વખત ખેંચું છું. આજે 'ઇસતાકીન !' (Stocking) દરેક પારસી બાનુઓ પેહરે છે, અને તે નીચે ઉતરી નહી પડે, એટલાં માટે, કેટલાંકો 'ગારટર'ને નામે જણાએલી 'પટી,' પગના ટેંટાંની ઉપર ગુઠણની બરોબર નીચે, અને કોઇ કોઇ બાંનુઓ ગુઠણની ઉપર તાંણીને બાંધે છે. જેઓ એવાં ગારટરો મેળવી શકતાં નથી, તેઓ ગારટરને બદલે કપડાંની 'ચીંદરપટી' તતરાવીને બાંધે છે. એ પટી એટલી તો ટંગ બંધાએ છે, કે ઘણીક વખતે ડાકટરો 'લીગેચર' (Ligature) વટીક એટલો ટંગ કવચીત બાંધતા હશે. જુના જમાનાની એ એક જંગલી રીત હજી ચાલુ રેહી છે, અને ઇસતાકીન ! પેહરીને સુધરેલી સ્ત્રીઓમાં ખપનારી બાંનુઓ, ટંગ પટીથી થતા ગેરફાયદા હજી સુધી જાણુવા પાંમી નથી, એ અજબ જેવું છે.

પણ હવે 'ગારટર' બાંધવાના મડમોએ છોડી દીધાં છે, કેમકે એ ગારટરને બદલે મોજાંને નીચે ઉતરી પડતાં અટકાવવા માટે નવી યોજના

યોજનારાં ભેજાંઓએ, જે 'સ્ટોકીંગ-સસપેનડર'ની શોધ કરી છે તેનો ઉપયોગ કરતાં પારસી બાંનુઓએ હવે જલદી શીખવું જોઇએ.

લા૦ દુવાગીર,
* * *
L. R. C. P. & S.

પત્ર ૧૫ મું.

દાંત.

'જેના ગીયા દાંત
તેના ગીયા સોલે સવાદ.'

ON TEETH.

*"Bid them wash their faces
And Keep their teeth clean."*
Coriolanus: Act 11., Scene III

મુખની શોભા રંગીન દાંત. ઓધે ઉતરેલી પીડા. ખોરાકની મોહકાણમાં દાંતની ખરાબી. દાંતની ખરાબીના બીજાં કારણો. ખટાસની અસર. તુથ પાઉડર અને માઉથ-વૉશ. દાંત ઉપર બંધાતી પોપડીઓ. બોખા બનવાનો ઇલાજ.! મંજનોના નુસકા. મોટે ઘરના મંજન. માઉથ-વૉશ બનાવવાની રીત. ઢીલા પડેલા પારાનો ઇલાજ.

પ્રેમ સખી,

તન સુખને લગતી એક અતી અગતની બાબદ ઉપર આ પત્ર મને આજે જાહેરમાં મુકવાની ફરજ પડી છે.

મુખની શોભા.

સરની શોભા જેમ બાલ છે, સુંદરતાની એક અચુક શોભા ચેહરા ઉપર જેમ નાખ છે, તેમ મુખની શોભા મોહડાંમાંના દાંત છે.

દાંતની બનાવટ ઉપર મારે કાંઇ ભાશાંણ આપવું નથી, કે તેની બારીક બનાવટના ભરમભેદ ખુલ્લો કરવા, હું લંબાણ લખાંન કરૂં. આ લખાંન કરવાની મારી મતલબ એટલીજ છે, કે પોતાના સુંદર મુખની શોભા જાળવી રાખવાને મારી બેહનો શકતીવાંન થાય, અને જે ન ખમાએ એવાં દુઃખ અને દરદોને માટે આપણા દાંત સરજાએલા છે, તે દુઃખ દરદને દુર કરતાં તેઓ શીખે.

રંગીન દાંત.

જેમ ચેહરાને મનમોહન બનાવવા માટે ઉત્તર હીંન્દુસ્તાંનના કેટલાક મુલકોમાં સ્ત્રીઓ પોતાના માથાંના બાલને સેંટો પાડી, તે સેંટામાં લાલ રંગ પુરે છે; જેમ હીંન્દુસ્થાંનની કેટલીક કોમની સ્ત્રીઓ પોતાના હાથ અને પગના નખને મેદીથી રંગી તે ઉપર લાલ રંગ ચહડાવે છે, તેમ કેટલીક કોમની સ્ત્રીઓ પોતાના મોહડાં માંહેલા દાંતોને પણ લાલ અને કાલા રંગ ચહડાવે છે. એટલુંજ નહી, પણ ઘણીક હીંન્દુ સ્ત્રીઓ પોતાના દાંતને કીમતી અને શોભાએમાન બનાવવા તેમાં સુંનુ, પુરાવે છે.

એ સઘલું દેખાડે છે, કે આ દેશની સ્ત્રીઓ દાંતની તરફ કાંઇ પ્રકારનું વીશેશ ધ્યાંન આપે છે.

બાલવ્યસ્થામાં જેટલી પીડા દાંત આવતી વખતે કરે છે, તેટલીજ પીડા વૃદ્ધાવસ્થામાં તે જતી વખતે કરે છે, એમાં જરાએ શક નથી.

માણસનાં ચેહરાનાં ઘટમમાં, તેમજ ખુબસુરતીમાં વધારો તેમજ ઘટાડો કરનારા દાંત છે. દાખલા તરીકે ઘણીક સુંદર ચેહરાવાલી સ્ત્રીઓના દાંત કોઇ વખત એટલા બધા તો હોઠની બાહાર નીકલી આવેલા હોએછે, કે તેથી તેમના ચેહરાની સુદરતામાં મોટો ઘટાડો થઇ જાય છે. કેટલા-

કોના દાંત વાંકાટીકા, કેટલાંકોના બહુ લાંબા, અને કેટલાંકોના બહુ ટુંકા હોએ છે. આવી જાતના કોઇબી પ્રકારના દાંતોથી કોઇબી સ્ત્રીની સુંદરતામાં વધારો થવાને બદલે ઘટાડો થાએ છે. એનો ઇલાજ થવો મુશકીલ છે. એનો કાંઇબી ઇલાજ જો થઇ શકતો હોએ, તો કોઇ કાબેલ દંત વૈદ્ય સુચના કરી શકે, કેમકે એવા દાંતને દુર કરવા માટે, તેને મોહડાંમાંથી કાહાડી નાખ્યા સીવાએ બીજો ઇલાજ હોતોજ નથી.

ઓધે ઉતરેલી પીડા.

દરેક સુધરેલી અને કેળવાએલી પ્રજા, પોતાની ગમે એવી સુધરેલી સ્થીતી છત્તાં, દાંતના દરદનો જરૂર ભોગ થઇ પડે છે, એમાં તો જરાએ શક નથી. ઓધે ઉતરેલાં કટલાંક દુ:ખ દરદો, જેનો આદમી હમેશાં ભોગ થઇ પડવાને માટે સરજાએલું છે, તેમાં સરવેથી પેહલો ભોગ આદમીના દાંત છે. જવાંનીમાં દાંતનું કોહી જવું, અને દાહાડ અને દાંતનુ પડી જવું, એ કાંઇજ નહી પણ નબલી દેહ અને લોહી વીકારની ગવાહી પુરે છે.

ખોરાકની મોહકાંણમાં દાંતની ખરાબી.

પણ ઓધે ઉતરેલાં દરદોથીજ દાંતને એવાં દરદો લાગુ પડે છે, એમ નથી. એ ઉપરાંત એવું સાબેત કરવાને વીદવાંનો શકતીવાંન થયા છે, કે દાંતને થતાં વીધવીધ પ્રકારના દુ:ખોનું કારણ, ઘણીકવાર તેઓ જે પ્રકારનો ખોરાક લીએ છે, તે ઉપર, અને અકસર કરી ઘણા ગરમ ખોરાક ઉપર પણ આધાર રાખે છે. ગરમ ગોશ અને ગરમ પીણું, દાંતને બેશક મોટું નુકસાંન કરે છે. ઘણાકો એવું સમજે છે, કે ગરમ ગરમ ખાંણું ખાધેલું ફાયદાકારક છે. પણ તે ભુલ વખોડી કાહાડવા જોગ છે.

હાલના જમાનાની સુધરેલી દંતવીદ્યા, એ ઉપરથી આગલી કેહતી ખોટી પાડે છે, કે :—

" ઉનુ ખાઈ ઓઢી સુવે
તેની નાડ વઇદ નહી જુવે"

સાધારણ રીતે જોતાં કોઇબી ગરમ ખોરાક યા પીણું, આદમીના દાત ખરાબ કરે છે, એમાં તો જરાબી શક નથી. સહવારના પોહોરમાં ગરમ ગરમ ચાહનુ, કે દુધ યા કાફીનું કપ, બપોરના ગરમાગરમ ધાનસાખનું ખાણું, અને રાતના ગરમ ગોશ, પુડીંગ વીગેરે, એ સઘલાં દાંતના હડહડતાં દુશમન થઇ પડે છે. પણ લાચાર. એ સઘલું જો ઠંડુ હોએ, તો તે જરાબી ગલે ઉતરતું નથી, અને તે સઘલું પાછું ગરમ કરાવવું પડે છે, અને એ રીતે ગએલી પીડાને હાથ ધરી બલતવારીથી પાછી તેડવી પડે છે.

સઘલી સુધરેલી પ્રજાઓમાં જોશો, તો અમેરીકનોના દાંત ઘણાજ ખરાબ માલમ પડશે, અને તેથી તેઓને દાંતના ડાકટરના બીલ બીજી કોઇબી પ્રજા કરતાં વધારે ચુકવવાં પડે છે. એનુ દેખઇતું કારણ એ છે, કે અમેરીકનો ગરમ ખાણાં પીણાંના જબરા શોખીન હોએ છે.

દાંતની ખરાબીના બીજાં કારણ.

દવા દારૂની અસર.

એ ઉપરાંત ઘણીકવાર ઘણાજ સુંદર અને શોભઇતા દાંત, બચપણમાં, તેમજ જવાંન ઉમેરમાં દવાના ચાલુ ઓટારાથી, અને તેમાં મુખ્ય કરી લોખંડ અને પારાની બનાવટની દવાનો ઉપયોગ કીધાથી, ખરાબ થઇ જાએ છે.

ખટાસની અસર

ખાધામાં જલ્લદ ખટાસ, દાંતની ઉપરના પેહલ્લાં પડ, ઍનૅમલને

(Enamel) ખરાબ કરી નાખી, તેને નરમ બનાવી દીએ છે, અને એકવાર ઍનેમલ નરમ થયું, એટલે તે ખરી પડે છે, અને પછી તે ખરી પડેલી જગા કદીબી પાછી દરૂસ્ત થઇ શકતી નથી. ઘણાકો એ વાત માનતાં નથી, પણ જો તેની અજમાએશ કરવી હોએ, તો એક દાંતને એકાદ ઍસીડના ગલાસમાં ૨૪ કલાક મુકી રાખી બાહાર કાહાડી જોશો, તો તે ગમે એવો સખત હોવા છત્તાં, એટલો તો નરમ થઇ જશે, કે તમે તમારૂં નખ વટીક તેમાં ભોકી શકશો.

જે લોકોને ખટાસનો જબરો શોખ હોએ છે, અને જેઓ ખટાસ હંમેશાં ખાધામાં લીએ છે, તેઓના દાંતને ઘણું ખરૂં, હંમેશાં જલદી સડો લાગે છે, અને એ સડો જ્યારે દાંતના ભીત્તરમાં આગલ વધી અંદર ઉતરે છે, ત્યારે મોટી પીડાકારી વેઠવી પડે છે. દાંતનું એ જાતનું દરદ ચોકસ ફ્રેંન્ચ ગામડાંમાં વસતા ગામડીઆઓમાં ઘણું ખરૂં હંમેશ જોવામા આવે છે, કેમકે તેઓ 'સાઇડર' * (Cider)નો ઉપ્યોગ હંમેશા ઘણોજ કરે છે.

એટલાં માંટે દાંતને સાફ કરવા માટે વપરાતી કોઇબી ચીજ જેમાં 'ઍસીડ' જેવું કાંઇબી આવતું હોએ, તો તેનો ઉપ્યોગ કરવો નહી, કેમકે તેથી શરૂઆતમાં જો કે દાંત સાફ અને સુફેદ થશે ખરા, પણ લાંબો વખત એવી બનાવટ વાપર્યાથી દાંતને સડો અને કોહવાટ લાગ્યા વગર રેહનાંર નથી

* સાઈડર સેફ ફળમાથી બનાવવામાં આવે છે. સાઈડરને સારી હાલતમાં રાખવા માટે ઘણીજ સાહુચેતી રાખવી પડે છે કેમકે તે જલદી ખાટો થઇ જાએ છે. ઇંગલંડમાં તે એક દીલખુશ પીણાં તરીકે વપરાય છે. તે ઘણોજ લેહજતદાર, હોએ છે. સાઇડરમાં .પ થી ૯ ટકા જેટલા આલકોહલનુ પ્રમાણ હોએ છે

કરતા

તુથ પાઉડર અને માઉથ-વૉશ.

એટલાં માટે દાંતને સાફ કરવા માટે જેબી તુથ પાઉડરને નામે વેચાતી ચીજો, યા કોગરા કરવા માટે જેબી 'લોશન' વેલાતી કે ગામઠી (સ્વદેશી!) વાપરો, તેની બનાવટમાં જરાબી ખટાસ છે કે નહી, તે વીશે તમે તમારી પેહલાં ખાતરી કરજો. દાંતને સાફ અને સાજા રાખવા માટે જોઇતી બનાવટમાં, નીચલાં ગુણદોશવાલી દવાની મેળવણી હોવીજ જોઇએ.

૧. Alkalies. ખારાસ.

૨. Astringent. સુકવી નાખનાર.

૩. Antiseptic. કોહવાટ અટકાવનાર

૧. આલકેલીસની અનેક શકતીઓમાં એક મુખ્ય ગુણ એ છે, કે ખાધા પછી દાંતની ફાટમાં ખોરાક ભરાઇ રેવાહથી, તેમાંથી જે ખટાસ થવા માંડે છે, તે ખટાસને ખારાસમાં બદલી નાખે છે. એ ખટાસ જો દાંતમાં રેહવા પામે છે, તો તેમાંથી ટારટરને નામે જણાએલી, કાલા પીલા રંગના પડની પતલી પોપડીઓ, દાંતની આસપાસ બંધાવા માંડે છે, અને સેવટે તેમાંથી દાંતના પારા (gums) સુજી આવી દુખવા માડે છે, દાંત ઢીલા થઇ જાએ છે, અથવા દાંતને સડો લાગુ પડે છે.

દાંત ઉપર બંધાતી પોપડી.

ખોરાકથી દાંત ઉપર કેવી અસર થાએ છે, તે વીશે પ્રખ્યાત ફ્રેંન્ચ દાંતનો તબીબ પ્રેતેર (Laurate of the Faculty of Medicine, of Paris) નું નીચલું મત તેના શબ્દોમાં હું રજુ કરૂં છું.

"*The accumulation of tartar on the teeth varies according to the nature of the alimentation This deposit is abundant on the teeth of persons living in towns and eating largely of meat; it is on the contrary, found in very small quantities on the teeth of country folk who subsist chiefly on fruits and vegetables."

૨. ઍસ્ત્રીનજન્ટ, અને ૩. ઍનટીસેપ્ટીક તુથ-પાઉડર અને લોશંનથી દાંતના પારા (Gums) મજબુત બને છે, અને સડા કે કોહવાટને તે અટકાવી, દાંત અને પારાને તેથી બચાવી લીએ છે.

બજારમાં વેચાતાં મોટાં મોટાં નામોવાલાં તુથ-પાઉડરની ભપકાભરી જાહેર ખબરો વાંચી ભોલવાઇ કે લોભાઇ જવા આગમજ એટલું જરૂર યાદ રાખવું, કે કોઇબી દાંતના મજંન કે દાંતને સાફ કરવાના લોશંન (Mouth-wash) માં, ઍલમ, (alum) અથવા ટારટરીક ઍસીડ (Tartaric acid)ની મેળવણી કરી હોએ, તો તેવી બનાવટવાલાં મંજનને કદીબી વાપરતા ના, બલકે તે વાપરવાની કોઇને કદીબી ભલાંમણ વ્ટીક કરતાં ના.

બોખા બનવાનો ઇલાજ.

ઉપલોજ નાંમાકીત તબીબ કેહ છે, કે જો કોઇના દાંતને ખરાબ કરવા હોએ, અને તેમ કરવા માટે તેવીજ મેળવણીની બનાવટ શોધી કાહાડવી હોએ, તો,

*Practical Treatise On Diseases of The Teeth.

ઍસીડયુલેટેડ પોટાશ ટારટર, અને કૅલસાઇંન્ડ ઍલમ ની મેળવણીથી બનાવેલો તુથ પાઉડર, ઘણા થોડા વખતમાં આદમીને બીલકુલ 'બોખો' અને દાંત વગરનો બનાવી દેશે.

નીચલું મંજન ઘરગતુ વપરાસ માટે ઉત્તમ પ્રકારનું છે.

R/

Arica-Nut, Charcoal Ozs. 5
Cuttle fish bone Ozs. 2
Raw areca nut (pounded) Oz 1

બનાવવાની રીત. એ સઘલાંને ખુબ તરેહ ખલ કરી, મલમલના કપડાંમાંથી ચાળી કાહાડવું, અને જો કાંઇ મખવાસ કે ખુશબોની જરૂર હોએ, તો લવંગના તેલના (Clove oil) બેથી ત્રણ યા ચાર ટીપાં નાખી મેળવી નાખવું.

મોટે ઘરનાં મંજન!

સાબુની બનાવટના 'ડૅન્ટીફ્રીસ' વાપરવાં ઘણાંજ ખરાબ છે. 'બડુખાં' અને 'ચલે જાવ —બલે જાવ' ને મોઘાં અને પમરાટવાલાં મંજનો વાપરવાનો મોટો શોખ અને ચસટો હોએ છે, અને તેથી તેઓ એવી મોઘી વસતુ વાપરવા અચકાતાં નથી. પણ તેઓનેબી મારી ભલામણ છે, કે સાંબુની બનાવટના સઘળાં મંજન, (Soap Dentifrice) દાંતને પીલા રંગના બનાવી દીએ છે.

દાંત સાફ કરવાનું 'વૉશ' (Wash)

દાંતને કોઇ પ્રવાહી મેળવણીથી સાફ અને મજબુત બનાવવાની ખાએશ હોએ, તો નીચલી બનાવટ કોઇબી વેલાતી બનાવટથી સરસ અને ઉત્તમ પ્રકારની છે.

R/

Camphor (powdered) Drm ½
Lump Sugar. Oz ½

એ બંનેને એક ખલમાં સારી રીતે ખલ કરી મેળવી નાંખવું, અને

મીઠી બદાંમ (છોલેલી) અરધો આંઉસ

ઉપલા મેળવણીમાં નાંખી, ખુબ તરેહથી કુટી મેળવી નાખ્યા પછી, તેમાં

પાણી અરધી પાંઇન્ટ

ધીમે ધીમે રેડી એકરસ કરી નાંખી, બાટલીમાં ભરી રાખી, વપરાસમાં લેવું

ધીલા પડેલા પારા.

દાંતને નામથી રડતાં કાંઇ અનેક સભલાશે, પણ દરેક જન જુદીને જુદીજ ફરીઆદ કરતાં જણાશે. અલબતાં હુ કાંઇ દાંતના ડાકટરોના પેટ ઉપર લાત મુકવા આ પત્ર લખતી નથી, પણ જે ફરીઆદો ઘણી સાધારણ છે, તેનો ઘરઘટુ ઇલાજ જાહેર કરવાની મારી મતલબ છે. કેટલાંકો કેહ છે, કે દાંત હીલે છે, પારા નરમ થઇ ગયા છે, અને તે દુખે છે, વીગેરે.

એવાંઓને મારી ભલાંમણ છે, કે નીચલુ પ્રીસ્ક્રીપશન કોઇ કૅમીસ્ટને ત્યાંથી બનાવી મંગાવી વાપરવું.

R/

Tannin Drm ½
Tincture Myrrh Drm 6
*Spirit Armoraciæ Co. Ozs 2
Tincture Tolu. Drm 2

Misce.

* એ દવા કૅમીસ્ટને ત્યાં જવલેજ રેહતી હોવાથી, જો તે ન હોંએ, તો તે બનાવવાની ફરમાસ કરવી. **કરતા.**

ખટાસનો ઉપ્યોગ કરવો નહી. સરકો ખાવાની જરૂર પડે, તો ખાધા પછી તુરતજ દાંતને જરૂર સારી રીતે સાફ કરી નાખવા. સરકો કે એવી ખટાસવાલી ચીજો ખાધા પછી દાંતને જો સંભાલી રાખવાની મરજી હોએ, તો

બોર્રૅકસના પાણી

થી કોગરા કરી, બ્રશ વડે સાફ કરી નાખ્યાથી ખટાસ નીકલી જશે.

યાદ રાખજો, કે દાતને સહવાર અને રાત મલી બે વાર સાફ કરવાની જરૂર છે.

યાદ રાખજો, કે મોહડું અને દાંત સાફ કીધા વગર કદીબી રાતના સુતા ના.

યાદ રાખજો, કે દાંતની આગલી તેમજ પાછલી બાજુ ઉપર જરૂર બ્રશ ફેરવવો, કેમકે **ટારટર** જે બંધાએ છે, તે હંમેશાં દાંતની પછવાડેજ બંધાવા માડે છે.

જો દાંત કોહી ગયા હોએ, અને તેમાં ખાડા પડયા હોએ, તો તુરતજ તેને પુરાવી દેજો. જો તે દુખતા કે કલતા નહી હોએ, તોપણ તેને પુરાવી દેજો. જો તમારી ગુન્જાસ દાંત પુરાવાની નહી હોએ, તો તે કોહુલો દાંત પડાવી નાખજો. દાંત પડાવતાં બીહતા ના, કેમકે 'લાફીંગ ગ્યાસ'ના ઉપ્યોગથી તમુને સહુજબી દુઃખ કે દરદ લાગશે નહી. જો એક વખત તમો એ ગ્યાસનો અનુભવ કોઇ બાહોશ તબીબને

હાથ મેળવશો, તો હું ધારૂં છું, કે તમો તમારા સાજા દાંતબી પડાવવા ખુશીથી પાછા ડાકટરને ત્યાં જશો.

કોઇબી રીતે કોહુલો દાંત મોહડામાં રેહલો જોખમ ભરેલો છે. તે સાજા દાંતને સડો લગાડે છે. મોહડાંમાંથી નીકલતો દમ ગંધ મારે છે. પાચણુ ક્રીયાને નુકસાંન કરે છે, અને સામાન્ય તબીયત તેથી ખરાબ થવાનો સંભવ રેહ છે.

આ પત્રના આગલા ભાગમાં, મેં સસતાં પણ કાંમ લાગે એવાં મંજનના પ્રીસક્રીપશંન આપેલાં છે. પણ જેઓના જીવ ઉદાર અને શોખીન હોએ, તેમજ જેઓ એક કીમતી મંજનની કદર બુજતાં હોએ, તેઓ માટે એકાદ ઉમદા પ્રીસક્રીપશંન મારે અતરે ટપકાવવુ જોઇએ.

R/

Chalk (prepared) Ozs 3
Cuttle fish bone. Ozs 2
Orris Root. (powdered) Oz 1½
Armenian Bole. Oz 1½
Oil of Cloves. M. 15—20
Oil of Ambergris M. 15—20
Oil of Musk. M. 15—2o
M. Ft. Pulv.

દાહાડ અને દાંત, તથા દાંતના પારાને લગતાં અનેક દરદોનાં બીજાં પ્રીસર્ક્રીપશનો મારાં વાચકોના ઉપયોગમાં આવે, અને તેનો લાભ તેઓ લઇ શકે, એવી મારી ઘણી મરજી છતાં, તે અતરે રજુ કરતાં મને આનાકાંની થાએ છે, કેમકે કેટલાક મારા મીત્રો, જેઓ

દાંતના તબીબ છે, તેઓના માનને ખાતર મારે એ વાત પડતી મુકવી પડે છે. તો પણ અતરે રજુ કરેલી મારી ઉપર ટપકેની સુચણા પ્રમાણે, હું ધારૂં છું, કે જેઓ પોતાના દાંતની જતન કરશે, તેઓને દાંતના ડાકટરના બીલ જરૂર આપવા પડશે નહી.

લા૦ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૧૬ મું.

બાળકને ખુબસુરત બનાવવાની રીત.

———:o:———

ON THE CULTURE OF BEAUTY IN YOUTH.

"You shall be yet fairer than you are."
Antony and Cleopatra: Act, I., Scene II.

બચાંની ખુબસુરતી જાળવવાના ઇલાજ. બચાંનેા ખેારાક. ત્રણ વરશના બચાંને શું ખેારાક આપવેા. બચાંને નુકશાંનકારક પીણાં કીયાં છે. સાબુ વાપરેા તેા સંભાળજો. ગેાશનાં છીછડાંમાંથી બનતા સુગંધી સાબુ. ચુનાથી બનતા સાબુ. વૅજીટેબલ સેાપ. ખરા સાબુમાં શું શું હેાએ છે. આંખના ભવાં, અને પાંપણ. નાખ. દાંત. બાલ. તડકામાં રૂપનું બળી જવું.

મારાં માનવંત મીત્ર,

મને લખતાં બેહદ ખુશાલી ઉપજે છે, કે તમેા તમારાં બાળકેાની તબીયત માટે એટલાં ઇનતેજાર છેા, અને તેમની સાધારણ રીતે કેમ સંભાળ લેવી, તે વીશે મારી પાસ તમેા કાંઇક સલ્લાહ માંગેા છેા.

બચ્ચાંની ખુબસુરતી જાળવવાના ઇલાજ.

બચ્ચાંની તંનદરેાસતી અને ખુબસુરતી જાળવવાના જે કાંઇ ઇલાજ છે, તે હું તમુને સુચના રૂપે મોકલી આપું છું, અને મને ઉમેદ છે, કે તે ઉપર જો તમે બરોબર અમલ કરશેા, તેા તમારાં બાળકોને કોઇબી પ્રકારની બીમારી, કે દુઃખ થવાનું જરાબી કારણ મલશે નહી.

૧. બેહન, તમારાં બચ્ચાંને સુવાડવાના ઓરડામાં સારી રીતે હવાનેા આવ જાવ (વૅનટીલેશન) થાએ, એવી ગોઠવણ રાખવી. ઉજાસ (Light) આવવા માટે સહવારૂં પડતાંજ ઓરડાના બારી બારણા ખુલ્લાં રાખવાં, કે જેથી સુરજનું તડકું, તેમજ ઉજાસ, અને તાજી હવા ચાલુ આવતાં રેહ. જો પવન ફુકતો હોએ, તેા બારી બારણાં એવી રીતે ઢાંકવાં, કે પવનનેા સપાટો બચ્ચાંના સુવાના બીછાંણા ઉપર લાગે નહી.

૨. ખેારાક સારેા અને સોજો આપવો. ખેારાક સારેા આપવો, એટલે તેની મતલબ તમે એવી સમજતાં ના, કે ગોશ, અને મુરગી, કે ઇંડાં અને એવી બીજી ચીજો બચ્ચાંને ખવડાવવી.

બચ્ચાંનેા ખેારાક.

ક. બચ્ચુ ખાતું પીતું બે ત્રણ વરશનું થયું, એટલે આપણી માતાઓ તેમને અચરચગર જરા જરા બધુ ચગરાવવા માંડે છે. જરા જરા ચાવલ, સુપ, ગોશના રસમાં બીજવેલી રેાટલી, જરા મચ્છીની કે ગોશની ચમટી, વીગેરે ખવડાવવાની શરૂઆત કરે છે. પણ તે ઘણુંજ જોખમભરેલું છે. એટલી ઉંમરના બચ્ચાંને ફકત દુધનેાજ ખેારાક ચાલુ રાખવેા. તેવા ખેારાક સાથ નરમીના દાહાડામાં પાકેલી ફ્રૂટની સેહર્જસાજ કરચ, ટેાસ્ટ પાંઉ અને દુધ, જાતજાતના પુડીંગ, કસ્ટર્ડ,

સેવ, મકરૂની, વીગેરે અનાજનોજ ખોરાક એ ઉંમરના બચ્ચાંઓને ફાએદા કારક છે.

ખ. બચાંને કદીએ કોઇબી જાતના દારૂની આંગળી ચટાડવી નહી. પાંણી સીવાએ એવાં કોઇબી પીણાંની આદત પાડવી નહી.

ગ બચ્ચાંને ચાહ, કાફી, કોકો કે ચૉકોલેટ નુકસાંન કરે છે. તે બદહજમીઅતને ઉતપંન કરે છે, અને બચ્ચાંના ચેહરાની ચાંમડીનો રંગ ઘણોજ સાંમલો બનાવી દે છે. દુધ અને પાંણી કરતાં બીજું સારૂં પીણું બાળક માટે મળવું મુશકીલ છે સહવારના નાસતા ઉપર દુધ, બપોરના ખોરાક પછી પાંણી.

ઘ. દરરોજ ગરમ પાંણીથી સહવારના અંઘોળ કરાવવી. જે સાબુ બચ્ચાંને માટે તમે વાપરો તે ઘણોજ સારો અને સોજો વાપરવો. પેલા રંગબેરંગી સાબુ વાપરવા નહી, કેમકે તેવા સાબુની બનાવટમાં વપ-રાતા રંગો અને ખારો, બચ્ચાંની નાજુક ચાંમડીને નુકસાંન કરે છે.

સાબુ વાપરો તો સંભાળજો.

કેટલાક સાબુઓમાં હલકા પ્રકારની ચરબી વાપરવામાં આવે છે. કોઇવાર બહુ હલકા પ્રકારની ચરબી એવા સાબુઓ માટે મેળવવા સારૂ, સાબુના કારખાનાવાલાઓ, મોટાં હોટેલોના મેનેજરો સાથ તેમને ત્યાંના વધેલાં સધેલાં ગોશના ચરબદાર છીંછડાં મેળવવાનું 'કનત્રાકટ' કરી રાખેછે, અને તે છીંછડાંમાંથી ચરબી કાહાડી લેઇ, તે ચરબી સાબુ બનાવવાના કાંમમાં તેઓ વાપરે છે.

એટલુંજ નહી, પણ કેટલાક ઘણાજ ખુશબોથી પમરતા અને જાતજાતના રંગથી દીપતા સાબુઓમાં બેહદ ચુનો, (Lime) ચાક (Chalk or Gypsum) વપરાએ છે, જે ચાંમડીને ખરેખર ઘણુંજ નુકસાંન કરે છે.

પીઅર્સનો સાબુ કોઇ પણ રંગથી નીરાલો માલમ પડયો છે, અને તે વાપરવાની ખાસ ભલાંમણ સઘલાઓ કરે છે. ચરબીની બનાવટ-વાલા સાબુઓ કરતાં

વૅજીટેબલ ઑઇલ

ની બનાવટવાલા સાબુઓ વધારે પસંદ કરવા જોગ છે. એ સાબુઓ હાલમાં, મુંબઇ, બંગાલ વગેરે મુલકોમાં સ્વદેશી હીલચાલના પરીણામે બનવા લાગ્યા છે. ચાંમડીની સુંદરતાને વધારવા લાએક એક ખરો સાબુ નીચલી રસાયણીક પદાર્થના પ્રમાણમાં બંધાએલો જોઇએ.

સોડા ખાર	**૭ થી ૮ પરસેંટ.**
તેલ (વૅજીટેબલ)	**૬૭ થી ૭૦ "**
પાણી	**૧૫ થી ૨૦ "**

અંઘોળ કીધા પછી બચ્ચાંનું આંગ, ખુબ તરેહથી માથાંથી પગ સુધી, ઘસડીને ટુવાલ વડે નુછી નાખવુ.

ન. ગરમીના દાહાડામા બચ્ચાંને તડકાંમાં છતરી વગર ફરવા દેતાં ના. અને જ્યારેબી તડકાંમાંથી તેઓ ચાલી આવે, ત્યારે

ઍલડર ફ્લાવર વૉટર

વડે તેમનું મોહડું સ્પંજ કરવું.

આંખના ભવાં, અને પાંપણ.

ચ. બચ્ચાંની આંખના પાંપણ અને ભવાંની ખાસ તપાસ તમોએ રાખતાં રેહવું. દર મહીને, બે મહીને જો પાંપણ ઘણાં લાંબાં થયાં હોએ, તો તેને સેહજ કાતરથી કાતરવાં. પણ કાતરતી વખતે ખુબ સાહવચેતી રાખવી, કે આંખને કાંઇ પણ નુકસાંન નહી થાએ. જો ભવાં ઘણાં જાડાં હોએ, તો તેનો પણું તેજ રસતો કરતાં રેહવું.

નાખ.

છ. બચ્ચાંનું નાખ બેડોલ હોએ યા નાખની ટીચકી ઉંચે ચહડતા હોએ, યા નાખ વચમાંથી ચપટું હોએ, તો તેને આપણી અસલી રીત પ્રમાણે, રોજ હાથ વડે મસલ્યાથી તેને જોઇતા ઘાટમાં લાવી શકાશે, કેમકે બાળપણમાં હાડકાં એવાં કુમલાં હોએ છે, કે તેને એવી રીતે દાબચાંપ કીધાથી તે જેમ વાલવું હોએ તેમ વાલી શકાએ છે.

દાંત.

દાંતની શોભા વીશે મેં આગલ ઘણું લખ્યું છે. પોતાનાં બચ્ચાંનાં મુખની એ સુંદર શોભા સુધારવાની દરએક માતાની ફરજ છે. સુંદર દાડમની કળી જેવા હારબંધ દાંતવાલી કોઇબી સ્ત્રી, બદસુરત છે, એમ કેહવાએજ નહીં. તેમજ ભુંડ મીસાલ બાહાર નીકલી આવેલા દાંતવાલી દાંતરી સ્ત્રીઓ ખુબસુરત છે, એમ કદીબી કોઇથી બોલાશે નહી. એટલાં માટે દરેક માતાની પોતાની ફરજ છે કે તેણીએ પોતાની દીકરી અને દીકરાઓના દાંતની બચપણથીજ સંભાલ લેવી.

બાળકના દાંતની ઉપરનુ પેહલું પડ, (Enamel) બચપણમાં ઘણુંજ નાજુક હોએ છે, એટલાં માટે કઠણ તુથ બ્રશ બીલકુલ વાપરવું નહી, પણ બાળકના વપરાસ માટે જે ખાસ નરમ બાલનુ દાંત સાફ કરવાનું બ્રશ આવે છે, (Tooth brush of badger's hair) તે વડે બચ્ચાંના દાંત દીવસમાં બે વાર સાફ કરતાં રેહવું.

દુધના ખોરાક ઉપર રેહતાં બાળકો માટે તુથ–બ્રશની જરૂર નથી. મોટાં બાળકોને માટે ફુકાં પાણીમાં બે ચાર ટીપાં ટીંકચર મ્હરના નાખી કોગરો કરાવ્યાથી, બચ્ચાંના દાંત અને પારા સાફ અને મજબુત થઇ જશે.

દુધના દાંત ખરી પડયા પછી જે દાંત પાછા આવે છે, તે જો સીધા હારબંધ આવતા હોએ, તો તેવા દાંતને છેડવાની જરાબી જરૂર નથી. પણ જો એ બીજીવાર આવતા દાંતો, આડા અવલા અને વાંકા ટીકા આવતા હોએ, તો તેવા દાંતોને આડા અવલા આવતા અટકાવવાનો એકજ ઇલાજ એ છે, કે બચ્ચાંની માતાએ એ દાંતોને દીવસમાં બે ત્રણવાર અવારનવાર એવી રીતે દાબતાં રેહવું, કે જેથી તેઓ આડાતીડા બાહાર નીકલતા અટકે.

ઘણી વખત એવો સંજોગ બને છે, કે દુધના દાંત ખરી પડતાં વાર લાગે છે, અને કાએમના દાંત તેથી બાહાર નીકલતા અટકી પડે છે. પરીણામમાં, તે ઉપરથી કાએમના દાંત, ખરો રસ્તો મુકી બાહાર નીકલવા માટે, યા તો આગલથી બાહાર ફુટવા માડે છે, યા તો પાછલથી ફુટવા માડે છે. એટલા માટે કાએમના દાંત જ્યારે ફુટવા માંડે, ત્યારે દુધીઆ દાંત જો ખરી ગયા નહી હોએ, તો તુરતજ કોઇ ડૅન્ટલ–સરજ્યનની સલ્લાહ લેઇ, દુધીઆ દાંતનો રસ્તો કરવો, કે જેથી બાળક બદસુરત બનતું અટકે.

બચ્ચાંનાં દાંત કે દાહાડ જો કોહવા માંડે, અને તે ઉપર તમારી નજર પડે, તો તુરતજ દાંતના ડાકટર પાસે તે સોના કે રૂપાંથી પુરાવી દેજો, કે જેથી બીજા દાંતને સડો લાગે નહી.

બાલ.

બાલ વીશે મેં ઘણું લખ્યું છે, પણ બાળકોના બાલ માટે આ પ્રસંગે મારે કેહવું જોઇએ, કે તે જેમ બને તેમ ઓછા લાંબા રાખવા. મોટપણુમાં બાલની ખુબસુરતી વધારવી હોએ, તો બચપણુમાં તેને જેમ બને તેમ કાતરીને ઓછા લાંબા રાખવા. ટુંકા બાલો બચ્ચાંને અંઘોળ કરા-

વતી વખતે બરોબર ધોવાઇ શકાય છે, અને તેને સાફ રાખતાં ઝાજી મેહનત પડતી નથી. જો બચ્ચાંના બાલ ખરતા હોએ, તો કદીબી કાંઇબી જાતનું બાલ વધારવાનું તેલ વાપરવું નહી. ફકત ઇલૅકટ્રીક બ્રશ, જેના વીશે મેં આગળ લખ્યું છે, તેનો ઉપ્યોગ કરવો, અને બને તો કવીનીન લોશંન, જે મેં આગળ સુચવ્યું છે, તે વાપરવું. બીજી કોઇબી બાલ વધારવાની દવા, બચ્ચાંના માથાંને લગાડવી નહી. બચ્ચાંના બાલના બાબમાં એટલું બસ થશે.

બચ્ચાંને જલદી સુવા દેવું. રાતનું ખાણું ખાધા પછી, કલાક કે દોહોડ કલાકે તેને સુવાડી દેવું, અને સહવારના તેને વેહલું ઉઠાડવું. મોડે સુધી પોહડી રેહવા દેવું નહી.

તડકામાં રૂપનું બલી જવું.

ઘણીવાર સ્કુલમાં જતાં છોકરાઓ તડકામાં રઝળતાં હોવાથી, અને પોતાના રૂપની દરકાર તેઓ ઝાજી કરતાં નહી હોવાથી, તડકાનાં તાપથી તેમના ચેહરાની ચાંમડીના રંગમાં મોટો ફેરફાર થઇ જાએ છે. તેમના ચેહરા જો ગોરા હોએ છે, તો રંગમાં તે ઘણાજ સાંમલા ઘેરા રંગના થઇ જાએ છે, અને જો સામલા રંગના હોએ છે, તો તે કાલો રંગ પકડે છે. તડકાંના તાપથી જવાંન બાળકો પોતાની ખુબસુરતીને નહી બચાવતાં, જ્યારે આવાં પરીણાંમ આવે છે, ત્યારે માતાઓ સાધારણ રીતે કેહ છે, કે 'રૂપ બલી ગયું.'

પણ તડકાના તાપની અસરથી ચાંમડી ઉપર એકજ પ્રકારની અસર થતી નથી. જુદા જુદા પ્રકારની જુદી જુદી અસરો તડકાંના તાપથી, જવાંન નાજુક ચાંમડી ઉપર થાએ છે.

૧ ચાંમડીનું તડકાંના તાપથી બલી જવું. (Scorch)

૨ ચાંમડી ઉપર પીલા ભુરા રંગના છુટાં છુટાં ચાટાં પડવાં (Tan)

૩ ખીલનું ફુટી નીકલવું. (Freckle)

ઉપલી ત્રણે ફરીઆદના ઇલાજ તરીકે 'ઇરેસમસ વીલસન'નેા નીચલેા મલમ, ઘણેાજ અસરકારક હેાવાથી તે વાપરવાની ભલાંમણ હું કરૂં છું.

R

Elder-flower Ointment Oz I

Zinc Sulphate grs. xx

M. Ft. ung.

આ મલમ રાતના સુતી વખતે ચેહરા ઉપર જ્યાંખી લગાડવાની જરૂર હેાએ, ત્યાં રગડીને લગાડવેા, અને સહવારના સાબુથી ધેાઇ નાખી નીચલું લેાશંન લગાડવું.

Infusion of Roses pint ½

Acid Citric. grs. xxx

M. Ft. Lotio.

યાદ રાખવું કે ખીલ (Freckle) બે જાતના થાએ છે. સાધારણ ઇલાજથી પેહલી જાતના ખીલ નરમ પડી જાએ છે, પરંતુ બીજી જાતના જે ખીલ થાએ છે, તે માટે તબીબની સલાહ લેવી જરૂરની છે, કેમકે શરૂઆતમાં તેનેા ઇલાજ જો બરેાબર થયેા નહી, તેા પાછળથી તે પીડા દુર થવી મુશકીલ થઇ પડે છે.

ઉપલી ફરીયાદના ઇલાજ દરમીયાંન કોઇબી પ્રકારનો ગરમ ખોરાક ઝાજો લેવો નહી. કાફી, વાઇન, કે બીજો દારૂ, કોઇબી વાપરવો નહી, અને નીચલી દવાઇના બનેલાં લોશનોથી ચેહરાની ચાંમડીને સાફ રાખવી.

ઑકસાઇડ ઑફ ઝીન્ક
ઍકવા–લારો–સરેસાઇ.
હાઇડ્રોસીઍનીક ઍસીડ.

કબજીઆત જો હોએ, તો કોઇબી મીનરલ વૉટર કે લીવર પીલ્સનો ઉપ્યોગ ચાલુ રાખવો, અને બનતાં સુધી તડકાંમાં ફરવું નહી.

ડા૦ દુવાગીર,
* * *
L. R. C. P. & S.

પત્ર ૧૭ મું.

ઓધે ઉતરતી ખાશીઅત અને દરદો.

ON LAW OF HEREDITY.

થોડી બુરી આદતો. માબાપના પાપની ફરજંદોને સજા. ઓધે ઉતરતાં થોડાં દરદો. ઓધે ઉતરતાં દરદના દાખલા. દરદો કેવી રીતે ઓધે ઉતરે છે. ઓધે ઉતરતાં દરદો કીયાં કારણથી ઉભરી નીકલે છે. સગપણમાં થતાં લગનથી થતી ખરાબી. ભાડેની આયાના દરદી દુધ. કુળને કલંક લાગવાનો સબબ. નરવસ ટૅમપરેમૅન્ટવાલાં બાળકોની સરજતને સુધારવાના ઇલાજ. નરવસ ટૅમપરેમૅન્ટવાલાંની કેવી રીતે સંભાલ લેવી.

પ્રેમ સખી,

બચ્ચાંને બચપણમાં કોઇબી રીતની બુરી આદત પડતી અટકાવ્યાથી ઘણીવાર માઠાં પરીણામ આવતાં અટકાવી શકાએ છે.

દાખલા તરીકે બચ્ચાં બચ્ચાંઓ જ્યારે એક બીજાં સાથ ભેલાઇ રમે છે, ત્યારે જે જે આદતો તેઓને કેટલીકવાર પડે છે, તે અટકાવવાની દરેક માતાએ સાહુચેતી રાખવી.

થોડી બુરી આદતો.

૧. મોહડાંમાં અંગુઠો લેઇ ચુસવો.

૨. આંગળાંના નખ કરડવાં.

૩. ભવાંને હાથે ઘસીયા કરવાં.

૪. મોહડાંના ચાળા વડે ખીચ પાડવી.

૫. નીચલા હોઠને મોહડાંમાં ખેંચી ઉપલા દાંતો વડે કરડયા કરવું.

૬. વાંચવા માટે નીચી મુંડીએ ખુંદ કાહાડી બેસવું.

૭. નાખમાં આંગળાં ખોસીયા કરવાં.

એ વીગેરે બીજી એવી કાંઇબી આદતો, જેબી પડી હોએ, તે બધી મુકાવી દેવી જોઇએ.

એક બચ્ચાંના દાંત આડાતીડા નીકલતા અટકાવવા માટે, તેની માતા તે દાંતોને, આગલ જણાવ્યા પ્રમાણે દાબ્યા કરતી હોએ, અને જો તે બચ્ચાંને મોહડાંમાં અંગુઠો ચુસવાની આદત હોએ, તો તે માતાની સઘલી મેહનત ફોકટ જશે, કેમકે અંગુઠો મોહડાંમાં લઇ ચુસવાની આદતને લીધે, તે બાળકનાં દાંત જરૂર બાહાર નીકલ્યા વગર રેહશે નહી.

તેમજ બચ્ચાંના નાખને ઘટમદાર અને સુંદર બનાવવાની મતલબથી તેની માતા રોજ તેને અંઘોળ કરાવતી વખતે નાખને ચોલીયા કરે, અને

બચ્ચું પોતાના આંગળાં નાખમાં ઘુસાડી નાખના ફીફરાં ચુંટીયા કરે, તો તે નાખ સુધરવાને બદલે ઉલટું મોટું અને બેડોલ થયા વીના રેહશે નહી.

એટલાં માટે એ સઘલી, તેમજ એવી કાંઇબી આદતો જેવી બચ્ચાંને પડે, તેવાજ તે અટકાવવાના ઇલાજ લેવા.

બચ્ચાંને કેમ કેળવણી આપવી, કેમ કેળવવા, શું શીખવવું, અને શું શું નહી શીખવવું, તે લંબાણથી લખવાની મારી ઘણીબી મરજી છત્તાં, હું આ પ્રસંગે તે વીશે મારા વીચારો દરશાવી શકતી નથી, કેમકે તેમ કરતાં ઘણાક તકરારી સવાલો ઉપર મારે લખાણ કરવું પડે, એમ છે. માટે એ બાબદ હું કોઇ બીજા પ્રસંગ ઉપર મુલતવી રાખવા ધારૂં છુ.

મારી વાહલી બેહન, આ બહુ અગતની બાબદ ખતંમ કરતાં મને એક ખાસ બાબદ ઉપર તમારૂં ધ્યાંન ખેંચવું પડે છે. બચ્ચાંને ઉછેરી મોટાં કરવાની દરેક માતાની ફરજ છે. આદમીની ઓલાદ, એક મોટાં ઝાડની ડાંખલીઓ મીસાલે છે, અને જેમ એક ઝાડનું થડ પોતાની દરએક ડાંખલીનું પોશણ પોતાની અંદર ફરતા રસ (Sap) વડે કરે છે, તેજ રીતે દરેક બાળક તેના માબાપના ખવાસ અને ખાશીઅતનો વારેસ અને પ્રતીનીધી છે, એ ભુલી જવું જોઇતું નથી. 'ઝાડ તેવાં ફળ, અને વંશ તેવો વેંળો' એ વાત ભુલી જવી નહી. એટલાં માટે દરેક બાળક, તેના મા અને બાપ, તથા બપાવા અને બપાવાના બાપ, અને દાદાના લોહીની ખાશીઅત, ખવાસ, અને ગુણ અવગુણના રસ અને કસ પોતાના લોહીના ખમીરમાં જનમથીજ સાથે લઇને જનમેલું હોએ છે.

એક મારા વીદવાંન મીત્રના બોલો, બચ્ચાંના બાબમાં અતરે ટપ-કાવી લેઉં છું :—

"Children are but newly-issued editions of old compositions re-bound and corrected, with fresh introductions, modern print and headpieces, but the text is that of former editions, headed down from generation to generation."

ઇગ્રેજીમાં એને Law of Heredity કેહ છે. આપણ એને 'ઓાધે ઉતરવુ" એમ કહીએ છીએ.

માબાપના પાપની ફરજંદોને સજા.

અગરજો એક બચ્ચાંની મા અથવા તેનો બાપ, યા માબાપના માબાપ, અને તેમના બાપદાદા, ખાધા પીધામાં ઘણાજ એંધી, દારૂના બેહદ શોખીન, યા હવસી જીંદગી ગુજારી મરી ગયાં હોએ, અને જો તેઓ મનથી અને તનથી, ઉપર જણાવેલાં વ્યસનથી ઉપજતાં કોઇબી પરીણામો સહન કરી મરી ગયાં હોએ, તો તેમની ઓલાદથી અવતરેલાં બચ્ચાં—છોકરા તેમજ છોકરીઓ—તેવીજ જાતની પીડાકારી પોતાના તન અને મનમાં પોતાના જનમથીજ સાથે લઇ અવતરે છે, અને તેવીજ કીસમના દુઃખ અને દરદોના તેઓ ભોગ થઇ પડે છે. એ ખુદરતનો અચલ અને નહી ફેરવાએ એવો કાએદો છે. દાખલા તરીકે એક છાકટા બાપનો દીકરો યા દીકરી મોટપણમાં ફીફરાંના (Epilepsy) દરદનો ભોગ થઇ પડે છે. એક ઘણુંજ ખાનાર.પીનાર, અને ઘણીજ મોજીલી જીંદગી ગુજારનાર બાપની દીકરી યા દીકરાને

'લીવર ડીઝીસ' યા 'ગાઉટ'નું દરદ થાએ છે, અને માબાપના એવાં કંઇક જબુંન કરમોના ફળ, તેમના બાળકોને ભોગવવાં પડે છે.

ખઇ, દીવાનાપણું, રૂમેટીઝમ, હાંફણુ, દીલના દરદો (Heat Complaints), નાસુર (Cancer), બ્રાઇટસ ડીઝીસ, હીસ્ટીરીઆ, બેહરપણુ, આંધલાપણું, નપુષકપણુ (Impotence), જનાકારીનો લત, (Prostitution) Leprosy તેમજ કેટલાંક ગુપ્ત દરદો, જેવાંકે, Syphillis, વીગેરે બીજાં સંખ્યાબંધ નાશકારક અને જીવલેણ દરદો, માબાપ અને તેમના બાપદાદાની ગુનેહગારીને લીધે, તેમની ઓલાદ અને દીકરા દીકરીને, ખુદરતના અચલ કાએદાના નીયમ પ્રમાણે, વેઠવાં અને ભોગવવાં પડે છે, અને એજ કારણને લીધે માબાપોના ગુનાહ માટે નીરદોશ બાળકો બદનામ થાએ છે.

* બુરાં કરમો, તુરતના દોહી કાહાડેલાં તાજાં દુધ મીસાલ છે, જે દુધ, એકદમ તુરતજ કાંઇ ખાટુ થઇ જતું નથી. તે ધીમે ધીમે, પણ અંતે મોડે કે વેહલે ખાટું થાએ છે, એમાં તો શક નથી.

ઓધે ઉતરતા દરદનો એક દાખલો.

ખુદરતનો એમાં શું ભેદ ભરમ હશે તેની કાંઇબી સમજ પડતી નથી, કેમકે બુરાં કરમોનો કરનાર, તેના પાપો માટે પોતાની જીવતી જીંદગી દરમ્યાંન ખુદરતની સજામાંથી ઘણીકવાર જ્યારે બીલકુલ બચી જાએ છે, ત્યારે તેના પાપી કરમોની સજા, તેના બાળકોને તેમની તમામ જીંદગી સુધી ખમવી પડે છે. એવી જીંદગીની નોંધ લેતાં એવાબી દાખલા નોધાએલાં છે, કે જ્યારે એક શખસે પોતાની તમામ જીંદગી, નીયમીત દરરોજ રાત્રે સુતી વખતે, 'પોર્ટવાઇન'ની બેથી

* પાલી ધામનપદ

ત્રણ બાટલી પીવામાં ગુજારી, તે મોટી ઉંમર સુધી જીવવા પામ્યો, અને કાંઇબી દુઃખ દરદનો ભોગ થઇ પડયો નહી. નજલો કે રૂમેટીઝમની સેહજબી નીશાંની તેને માલમ પડી નહી. એ શખસની આગલી જીંદગી, અને તેના બાપદાદાની ખાશીઅત વીશે ખબર કાહાડતાં એવું માલમ પડયું, કે તેના માબાપને દારૂનો લત બીલકુલ હતો નહી, અને તેઓ બીલકુલ સારી તંદરોસતીવાલાં હતાં. તેનો લાભ મજકુર શખસને મલ્યો, અને જો કે તે પોતે બેહદ પોર્ટવાઇન રોજ પીતો હતો, છત્તાં તે તનદરોસત હાલતમાં રેહવા પામ્યો હતો. પણ એ શખસના દીકરાના કરમ ફુટેલાં હતાં, કેમકે એ શખસ પોતાના દીકરાને નજલાની બીમારીનો વારસો આપી ગએલો હોવાથી, તે બીચારો નજલાનો ભોગ થઇ પડયો, કે જે દરદના બીજ તેને માટે તેનો બાપ વાવી ગયો હતો.

દરદો કેવી રીતે ઓધે ઉતરે છે.

એ રીતે ઓધે ઉતરેલી ખાશીઅતો ઉપર બચ્ચાંની જીંદગીનું ભવીશ, મોટે ભાગે આધારે પડેલું હોએ છે. આ ઓધે ઉતરવાના નીયમની બાબદ ઘણી જાણવાજોગ તેમજ ગુંચવાડાભરી હોવાથી, એ બાબદના ભીતરમાં વધારે લંબાન કરી ગુંચવાડો કરવાની અતરે જરૂર નથી. પણ આટલું યાદ રાખવું જરૂરનું છે, કે કોઇ વખત જો એક બાપને લાગુ પડેલું ઓધે ઉતરતું દરદ તેના બચ્ચાંને મોટપણ યા બાળપણમાં થતું નથી, તો તેથી એમ સમજવું નહી, કે ઓધે ઉતરતાં દરદની વાત ખોટી છે. ના, તેમ નથી. જો તેના છોકરાંને તે દરદ લાગુ નહી પડ્યું, તો તે, તેનાં છોકરાંના બચ્ચાંને જરૂર લાગુ પડે છે. એવી રીતના દરદોમાં દીવાનાપણું, બુબખપણું, નજલો, ફીફરું, વીગેરે જણાએલાં દરદો છે, જે એક ઓલાદને આંતરે, એક યા વધુ ગાલાનો ખાંચો નાખી, પેદા થતી ઓલાદને ઘણાખરાં લાગુ પડે છે. કોઇ કોઈ દરદો, ત્રણ ત્રણ ઓલાદ પછી ઉભરી નીકલે એવાંબી હોએ છે.

એટલાં માટે, એવી ખાશીઅત અને એવા ખવાસવાલાંઓની બુની-આદથી જનમેલી દરેક ઓલાદના લોહી, એવાં દરદના ચેપથી ભરેલાં હોએ છે, એમાં તો જરાએ શક નથી.

ઓધે ઉતરતાં દરદો કીયાં કારણોથી ઉભરી નીકલે છે.

કેટલાંક ઘણા ઝેરી ખાશીઅતવાલાં દરદો, જેવાં કે, સ્ક્રોફ્યુલા, ખઇ, ફીફરું, અને ચાંમડીના કેટલાંક દરદો, ઘણુંખરું બચપણમાં થઇ આવે છે, તેમજ રૂમેટીઝમ, હાંફણ, હીસ્ટીરીયા, અને હાર્ટડીઝીસ, શરીરમાં મોટપણ સુધી છુપાઇ રેહાં હોએ છે, અને કાંઇ પણ કારણ (Provocative cause) મલતાંજ તે ઉભરી નીકલે છે. વળી બીજા કેટલાંક દરદો, જેવાં કે નાસુર (Cancer), નજલો (Gout) બુકાના દરદ (Kidney Diseases) મધ્યમ ઉંમરે યા જીંદગીને છેડે પ્રગટી નીકલેછે.

સગપણમાં થતાં લગનોથી થતી ખરાબી.

સગપણ વચ્ચે થતાં દરદી કુટુંબોના લગનથી અવતરેલાં બચ્ચાંવાલી ઓલાદનું સેવંટ, ખચીત દુખદાએક આવે છે, કેમકે તેમની રગોમાં ફરતાં લોહીમાં બે જુદી જુદી જાતના ઝેરી ચેપો મલેલા રેહ છે, અને જ્યારેબી તે દરદ ઉભરી નીકલે છે, ત્યારે તે એટલું તો સખત પ્રકારનું હોએ છે, કે તે પ્રાણનો ઘાત કરે છે.

ભાડેની આયાના દરદી દુધ.

એટલા માટે આ બાબદ ખતંમ કરવા આગમજ મને કેહ્યા વગર ચાલતું નથી, કે જે માતાઓ પોતાના બાળકને ધવાડી શકતી નથી, યા તો જે માતાઓ પોતાના બાળકનું પોષણ કરવા માટે પોતાની છાતીનું

દુધ તેને પાઇ શકતી નથી, તેઓને અંતે પોતાના બાળકોને ભાડુતી ધવાડનારીઓને સ્વાધીન કરવું પડે છે. એવી ભાડુતી ધવાડનારીઓની હલકી નીતી, હલકી ખાશીઅતો, હલકા ખવાસો, અને હલકા પ્રકારના દુધ ઉપરાંત, કાંઇક દુઃખ અને દરદો, જે બાળકો તેમનું દુધ પી મોટાં થાએ છે, તેના લોહીમાં આમેજ થાએ છે. એ રીતે એક ખઇવાલી ધવાડનારી, એક ગુપ્ત નાસુરના રોગથી પીડાતી, યા એક ફીફ્રાંના યા રૂમેટીઝમના દરદથી પીડાતી ધવાડનારી, જેઓ બાળકને તે પોતાનું દુધ ધવાડે છે, તેને તે રોગ, તે દુધ મારફતે લાગુ પાડે છે.

કુળને કલંક લાગવાનો સબબ.

ઘણીક છોકરીઓ, જેઓએવાં હલકી બુનીઆદના દુધ ધાવી ઉછરી, મોટી થઇ હોએ છે, તેઓએ ધાવેલાં દુધની અસર મોટપણમાં દેખાડી છે. એક કુળવંત કુટુંબની દીકરી પોતાના કુળને કલંક લગાડનારા કરમો કરે, એ તેના દુધની અસર હોએ, યા તેના બાપદાદાના કરમોનો વારસો હોએ. એટલા માટે દરેક માતા જે પોતાના બાળકનું પોષણ પોતાની છાતીના દુધથી કરી શકતી નહી હોએ, તો, તેઓએ શું શું ઉપાએ લેવા, અને જો ભાડુતી ધવાડનારીને આધારેજ પડવું હોએ, તો કેવી રીતે કામ લેવું, તે વધારે લંબાનથી હવે સમજાવવાની જરૂર રહી નથી.

ડા૦ દુવાગીર,

*   *   *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૧૮ મું.

ON TEMPERAMENTS.

બાળકનાં શરીરને કેળવવાની રીત.

ચાર મુખ્ય ટૅમપરૅમૅન્ટ. માણસની ચાર પ્રકૃતી. તેના નામો. સૅનગ્વીન ટૅમપરૅમૅન્ટ. સૅનગ્વીન ટૅમપરૅમૅન્ટને પારખવાની નીશાંનીઓ. સૅનગ્વીન ટૅમપરૅમૅન્ટવાલાં બાળકને ઉધારવાની રીત. નરવસ ટૅમપરૅમૅન્ટ. તે પારખવાની રીત. નરવસ ટૅમપરૅમૅન્ટવાલાં બાળકોને ઉધારવાની રીત. નરવસ ટૅમપરૅમૅન્ટવાલાં બાળકોના પરાક્રમ. લીમ્ફૅટીક ટૅમપરૅમૅન્ટ. તે પારખવાની નીશાનીઓ. લીમ્ફૅટીક ટૅમપરૅમૅન્ટવાલાં બાળકોને ઉધારવાની રીત.

પ્રીય સખી,

આજે એક ઘણીજ અગતની બાબદ ઉપર હું તારા જેવી મારી પ્રેમ સખીનું ધ્યાંન ખેચું છું. આપણાં બાળક ભવીશની ઓલાદ છે, એમ દરેક માતાએ સમજવુ જોઇએ, અને એમ સમજીને તેમના તન અને મનને દરેક રીતે કેળવવા સારૂ દરેક જોઇતા ઇલાજો લેવાની, દરેક માતાની ફરજ છે. પોતાના બાળકના મનને કેળવવાની માબાપની જેટલી ફરજ છે, તેથી વધારે ફરજ તેમના તનને કેળવવાની છે, એ તેઓએ પેહલાં યાદ રાખવું જોઇએ. કેમકે ગમે એવાં કેળવાએલાં મનવાલું આદમી બીન કેળવાંએલાં તન વીના નકામું થઇ પડે છે.

ચાર ટૅમપરેમૅન્ટ.

માણસની ચાર મુખ્ય પ્રકૃતી આજની આગલ વધેલી વૈદક વીદ્યાને આધારે વીદવાન તબીબો એવું સાબેત કરી ચુકયા છે, કે આદમીની દેહ, ચાર મુખ્ય ખાશીઅતોની બનેલી છે, જેમાંની કોઇબી એક યા બે ખાશીઅત દરએક આદમીમાં હોએ છે.

એ ચાર દેહ ઇંગ્રેજીમાં નીચલે નામે જણાએલી છે.

૧ સૅનગ્વીન (Sanguine) (લોહીઆર.)
૨ નરવસ (Nervous) (ચંચલ યાને નાજુક.)
૩ લીમ્ફૅટીક (Lymphatic) (ખડતલ.)
૪ બીલીયસ (Bilious) પીતવિકાર.)

આ ચાર ખાશીઅત માહેલી કોઇબી એક યા બીજી ખાશીઅત, દરેક બાળક પોતાના જનમથીજ પોતાની સાથે લેઇને જનમે છે, અને પાળણામાંથી તે મરણ તક, તે તેની અંદર વસી રેહ છે.

કોઇ વખત ઉપલી ચાર ખાશીઅત માહેલી કોઇબી બે ખાશીઅતો, એક આદમી અંદર સાંમટી માલમ પડેછે. પોતાના બાળકની ખાશીઅત ઉપર માબાપોએ એટલાં માટે ખાસ ધ્યાંન આપવું ઘટેછે, કેમકે તેમ કીધાથી ઘણીકવાર તેઓ પોતાનાં બાળકના ભવીશને બનાવી શકે છે. હવે લંબાંન કીધા વગર એ ચાર ખાશીઅતો યાને ટૅમપરેમૅન્ટ' શું છે, તે ટુંકમાં હું જણાવવાની તજવીજ કરૂં છું.

Sanguine Temperament.

સૅનગ્વીન ટૅમપરેમૅન્ટ. તે પારખવાની નીશાંનીઓ.

આ ખાશીઅતવાલાંઓની છાતી અને ફેફસાં (Chest and Lungs) સારી રીતે ખીલેલાં, અને મજબુત હોએ છે. તેમની ચાંમડી સાફ,

અને તેમના હોઠ અને ગાલ લોહીઆર હોએ છે. તેમના 'મસલ્સ,' એટલે આંગ ઉપરનું માસ કઠણુ હોએ છે, અને ખોરાકને હજમ કરવાની શકતીઓ તેઓમાં ઘણીજ સારી અને મજબુત હોએ છે. તેઓ ચાલવા હાલવામાં ઘણાંજ ચપલ અને ચચલ હોએ છે, અને તેમના જુસ્સાઓ ઘણાંજ તેજી હોએ છે.

આંગે તેઓ સેહજ ભરેલાં (Embonpoint) જેવાં હોએ છે, અને તેઓ બુધ્ધીમાં ઘણાંજ ચપલ હોએ છે.

આવી ખાશીઅતવાલાં છોકરાંઓ—છોકરા તેમજ છોકરીઓ—ની તબીઅત ઘણીખરી સારી રેહ છે. એવાં છોકરાંઓને જ્યારે ગોવરૂં, ખાંસી, યા હડખીનો હાંસો વીગેરે બીમારી લાગુ પડે છે, ત્યારે તેઓને બીજાંઓ કરતાં ઘણી જોરમાં તાપ આવે છે, પણ તે થોડા વખતમાં ઉતરી જાએ છે.

એ ખાશીઅતવાલાં છોકરાંઓનો બાંધો લોહીઆર હોવાથી, તેમને સુરજના તાપમાં ઝાજો વાર ફરવા દેવાં નહી, તેમજ તેમને સારી ખુલ્લી હવાવાલી જગામાં રાખવાં, અને કાઇબી કારણે તેઓને સેહજબી ઉસકેરાઇ જવા દેવાં નહી જોઇએ.

ગરમ મસાલેદાર ખોરાક, અને તેવાંજ પીણાં એ ખાશીઅતવાલાં જવાંનોને પાવાં, કે પીવડાવવા નહી. ફરૂટ, તરકારી, અને એવોજ બીજો હલકો ખોરાક ખવડાવવામાં લેવો, અને બનતાં સુધી ચાહ કે કાફી ઘણી પાવી નહી.

નરવસ ટૅમપરૅમૅન્ટ.

તે પારખવાની નીશાંનીઓ.

નરવસ ટૅમપરૅમૅન્ટવાલાંઓના ચેહરા ઘણુ કરી ફીકકા, ઉજલા હોએ છે. તેમના માથાંના બાલ બારીક, પણ ઘણા આછા હોએ છે. તેમની

છાતી સંકોચાએલી, કપાળ પોહોલું, અને શરીર ઉપરના માંસના લોચા (muscles) બરોબર નહી ખીલેલા હોએ છે. મગજની ચપલાઇ એવાંઓમાં ઝાજી ખીલેલી હોએ છે, અને દરએક બાબદને તેઓ હંમેશા મોટું મહાભારત રૂપ આપી દેતાં જણાએ છે. એવાંઓ નજીવી જેવી દલગીરીને મોટી આફત સમાન ગણી, સેહજમાં દુનીઆથી નીરાસ અને નાસીપાસ થઈ, જાણે ધરાઇ ગયાં હોએ, એમ સમજે છે. તેમજ જીવ વગરની નજીવી ખુશાલીથી તેઓ એટલાં બધાં તો ખુશીમાં આવી છલકાઇ મલકાઇ જાએ છે, કે દુનીઆની ખુશાલીનો અંત આવી ગયો હોએ, એવું તેઓ માની લે છે.

નરવસ બાળકોની સમજ શકતી એવી તો તેજ અને ચપલ હોએ છે, કે તેઓ કાંઇબી ચીજ ઘણીજ ઝડપથી સમજી જાએ છે. તેઓ ઘણું કરી અભીઆસ કરવામાં પુરાં, શોધકબુદ્ધી ધરાવનારાં, અને ખંધાં હોએ છે. નરવસ ટૅમપરેમૅન્ટવાલાં બાળકો ઘણીવાર પોતાના પરાક્રમો બચપણમાંજ દેખાડવા માંડે છે, અને તે ઉપરથીજ આપણી જાણીતી કેહતી ખરી પડે છે, કે

"પણોતા પુત પાળણામાંથીજ માલમ પડે છે."

એ નરવસ ટૅમપરેમૅન્ટ જ્યારેબી કોઇ બીજા 'ટૅમપરેમૅન્ટ' સાથ ભેળાએલો હોએ છે, યાને એ જુદા જુદા ટૅમપરેમૅન્ટ કોઇવાર એકજ બાળકમાં ભેગા માલમ પડે છે, ત્યારે નરવસ ટૅમપરેમૅન્ટ પોતાની સાથવાલા ટૅમપરેમૅન્ટને હંમેશાં દાબી દે છે.

નરવસ ટૅમપરેમૅન્ટવાલાં બાળકોના પરાક્રમ.

એટલાં માટે માબાપોએ આવાં ટૅમપરેમૅન્ટવાલાં બાળકોને કેળવણી આપવામાં તથા તેમને ઉધારવામાં મોટી સંભાળ લેવી ઘટે છે. એવાં એક બાળકને અગરજો જોઇતી સંભાળ અને સાહુચેતીથી ઉધારવા

અને કેળવવામાં નહી આવે, તો ઘણીવાર તેના ભવીશની સરજત ઉલટાઇ જાએ છે. કેમકે એવા સંજોગ વચ્ચે એક બાળક જે પોતાના મોટપણમાં મહાવિદવાંન, દેશભકત, ધરમાઉ અને સદગુણી નીકલવું જોઇએ, તે પોતાના માબાપના, બાળક ઉછેરવાની રીતથી બેખબરપણાને લીધે, રાજદરોહી, ધરમ ડુબાઉ અને બદખસલતવાલું નીકલી, પોતાની કોમ અને દેશને ભારી પડે છે.

એવાં બાળકો જરાજરામાં બીમાર પડે છે, અને જેમ જેમ તેઓની મગજ શકતી વધારેને વધારે ખીલતી જાએ છે, તેમ તેમ જ્ઞાનતંતુને લગતી બીમારીઓ, (Nervous disorders) તેઓને આપોઆપ લાગુ પડતી જણાએ છે. એવી રીતની બીમારીઓમાં

કોરીઆ (Chorea) ધ્રુજરી.

હીસ્ટીરીઆ (Hysteria).

સોમનૅમબ્યુલીઝમ (Somnambulism) ઉંઘમાં ચાલવું.

ઍસ્થમા (Asthma) હાફ્ણ.

ન્યુરેલજીઆ (Neuralgia) અને પાચન શકતીને લગતી અનેક ફરીયાદો હોએ છે.

પણ એવાં ટૅમપરેમૅન્ટવાલાંઓ, જો કે જાતે નબલાં હોએ છે, છત્તાં અજબ જેવું તો એ છે, કે તેઓની સહનશકતી બીજી કોઇબી પ્રકૃતીવાલાંઓ કરતાં વધારે મજબુત અને જોરાવર હોએ છે. દુ:ખ, દરદ અને વિપતી તેઓ સહન કરી શકેછે. તેમજ સખત મેહનત, ભુખ અને થાક ઉપરાંત દરેક જાતની તન અને મન ઉપર આવી પડતી આફતો, નરવસ પ્રકૃતીવાલાંઓ સરંવે કરતાં વધારે ખમી શકે છે.

એવી પ્રકૃતીવાલાં બાળકોના માબાપે તેમના ખોરાક ઉપર ખાસ ધ્યાંન આપવું ઘટે છે.

નરવસ ટેમ્પરેમેન્ટવાલાં બાળકોને ઉધારવાની રીત.

તેમનો ખોરાક પુષ્ટીકારક અને ઉત્તમ પ્રકારનો હોવો જોઇએ. તે જઠામાં ઓછો, અને બાદી કે બદહજમીઅત કરે તેવો હોવો નહી જોઇએ. એવાં બાળકોને તબીબની સલાહથી, ટૉનીક, બીટર્સ, વીગેરે પીણું આપવાં જોઇએ.

રોજ ગરમ ફુકાં પાણીમાં અંઘોળ કરાવી તેમને જોઇતી કસરત ચાલુ રખાવવી.

નરવસ પ્રકૃતીવાલી છોકરીઓ માટે એક પ્રખ્યાત તબીબનાજ બોલ હું અતરે ટપકાવી લેવા જરૂરના સમજુ છું, કેમકે છોકરીઓના માબાપને તે ઘણાજ જરૂરના છે.

* "Boys and girls, especially girls of Nervous temperament, suffer greatly from cerebro-spinal irritability, and this tendency must be taken into consideration during their school days, in such wise as to avoid brain-pressure, anxiety, and excessive fault finding."

સઘલાં નરવસ બાળકોની લાગણી ઘણીજ તીક્ષણ હોવાથી, તેઓને જો સેહજબી ઠપકો આપવામાં આવે છે, તો તેઓને તેથી ઘણુંજ લાગે છે, તેમજ જો તેઓની સેહજબી તારીફ કે વખાણ કીધાં હોએ, તો તેથી તેઓ બેહદ ખુશી ખુશી થઇ જાએ છે.

એટલુંજ નહી પણ એવાં બાળકો સેહજમાં ઉસકેરાઇ જનારાં, સેહજ ચીરડાયાથી ગુસ્સે થઇ જનારાં, અને તુંદાં હોએ છે.

નરવસ પ્રકૃતીવાલી છોકરીઓ માટે હું કાંઇબી બોલું, તેના કરતાં એક વીદવાંન તબીબના સખુનોજ નીચે ઉતારી લઇ, તે ઉપર છોકરીઓના માબાપનું ધ્યાંન ખેચું છું.

---

* Anna Kingsford, M. D.

* "In case of girls, all the bodily functions are precociously developed and easily excited to abnormal activity, in young people of nervous temperament, and much mischief may be done, by over-fatigue or stimulation of the system."

લીમ્ફૅટીક ટૅમપરેમૅન્ટ. તે પારખવાની નીશાંનીઓ.

લીમ્ફૅટીક ટૅમપરેમૅન્ટ સેહલાઇથી પારખી શકાએ છે. મન અને મગજની શકતી કરતાં, આ પ્રક્રતીવાલાંઓની તન બદનની શકતીઓ વધારે સારી રીતે ખીલેલી હોએ છે. અને તેથીજ તેમની સમજશકતી વધારે નબલી હોએ છે. શરીર ઉપરના માંસના લોચા (muscles) પોચા હોએ છે અને હાથ વડે તપાસી જોતાં, તે ઝુલાઇ યા લબડી પડેલા, લાગે છે.

શરીરની વધનું અટકી જવું, શરીરમાં જ્યાં ત્યાં ચરબીનું ગંઠાવું, ચાંમડીને કોઇક એકાદ જાતુકનું દરદ લાગુ પડવું, એ તેઓમાં સાધારણ હોએ છે.

લીમ્ફૅટીક ટૅમપરેમૅન્ટવાલાં બાળકને ઉધારવાની રીત.

એવાં બાળકોને સરદીવાલી જગા, તેમજ દરીઆની હવા બરોબર રૂચતી નથી. તેઓને ટેકડીવાલી જગાની હવા વધારે માફક આવે છે. તેઓને જાડાં ગરમ કપડાં અને જાડાં તલીઆના બુટ પેહડાવવાં, તથા સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક આપવો, અને સઘલો ચરબદાર તેમજ ચીકણો ચોપડો તથા ઘીવાલો ખોરાક મુકાવી દેવો જોઇએ છે.

સેજસાજ મરી મસાલાનો ખોરાક, તેમજ ફારી અને કોઇ કોઇ વખત વાઇન, કે દારૂ આપવો.

* Anna Kingsford, M. D.

લીમ્ફૅટીક ટૅમપરૅમૅન્ટવાલાં બાળકના પરાક્રમ.

લીમ્ફૅટીક પ્રક્રતીવાલાં છોકરાંઓથી કાંઇબી ધરખમ યા બુદ્ધીબળવાલાં પરાક્રમની આશા રાખવી ફોકટ છે. તેઓ આલસુ, અઇઆસી, અને હવાઇ કીલ્લા બાંધવામાં કુશળ હોએ છે. વારંવાર કેહવાથીજ તેઓ કાંઇબી બાબદનો ઉમંગ પકડે છે. પોતાની વખાણ સાંભલી તેઓ ખુશી થતાં કે ફુલી જતાં નથી, તેમજ તેમને ઠપકો મળ્યાથી તેઓ જરાબી શરમાઇ, કે ગભરાઇ જતાં નથી. હરીફાઇ કરી કાંઇબી કાંમમાં પોતાના હરીફ ઉપર ફતેહ મેળવવી, યા પોતાની જીંદગીને જાહેરાત આપવાની ઉલટ રાખવી, એ બે ગુણો બીલકુલ તેઓમાં હોતાજ નથી. કાંઇબી ખાસમની ખટપટમાં પડવા તેઓ ચાહાતાં નથી, પણ નીરાંતમાં વખત ગુજારવાનું તેઓ વધારે પસંદ કરે છે.

લીમ્ફૅટીક પ્રક્રતીની બાંનુઓ ઉત્તમ પ્રકારની માતા બની શકે છે, અને એવી માતાઓ પોતાના બાળકોને જવલેજ ભાડુતી ધવાડનારીઓને સવાધીન કરે છે. નીચલા શબ્દો એ બાબદને એવડું વજન આપે છે.

* Women of Lymphatic type make good mothers from the physical point of view, and rarely require wet nurses for their infants.

Bilious Temperament.

બીલીયસ ટૅમપરૅમૅનટ. તે પારખવાની રીત.

આ પ્રક્તી નરવસ ટૅમપરૅમૅન્ટને લગભગ મલતી આવે છે. કેટલાક વિદવાંન તબીબોનાં એવાંજ મત છે, કે બીલીયસ ટૅમપરૅમૅન્ટ, નરવસ ટૅમપરૅમૅન્ટની જોડેજોડ હોવાથી, તેની હસ્તી નરવસ ટૅમપરૅમૅન્ટને

* Anna Kingsford, M. D.

આભારી છે. ઘણીકવાર આ બંને પ્રકૃતી એકજ બાળકમાં સાથે જોવામાં આવે છે.

બીલીયસ ટૅમપરેમૅન્ટની નીશાંનીઓ.

એમાં ચેહરાનો રંગ ઘણો સાંમલો, યા પીલાસ ઉપર હોએ છે. શરીર ઉપરના માંસના લોચા (muscles), ઠીક ખીલેલા હોએ છે, અને શરીર ઉપર ચરબી ઘણીજ સેહજ ગંઠાએલી દીસે છે. બાલ કાલા, યા ફીકા કાલા હોએ છે. ચાંમડી સુવાલી, અને તે ઉપર બાલના રૂઆં વધારે હોએ છે. શરીરનાં હાડકાં સારી રીતે ખીલેલાં, અને કલેજું (liver) બીજા અવયવો કરતાં વધારે કામ કરતું રેહ છે.

મનના જુસ્સાઓ ઘણાજ ચપલ, અને દ્રઢ હોએછે, અને તે એટલાજ ઉપરથી માલમ પડે છે, કે એવાં બાળકો ઘણાજ ખંટીલાં, દ્રઢ વીચારના અને હટીલાં હોએ છે.

બીલીયસ ટૅમપરેમૅન્ટવાલાં બાળકોને ઉધારવાની રીત.

એવી પ્રકૃતીવાલાંઓને ઘણીજ સારી કસરતની જરૂર હોએ છે. તેઓને મધ્યમસર ખોરાક આપવો. માંસના કરતાં ભાજી તરકારીનો ખોરાક ઘણો ફાએદાકારક થઇ પડે છે. દુધનો ખોરાક બીલીયસ ટૅમપરેમૅન્ટવાલાંને જવલેજ સદે છે. તેમજ વાઇન કે દારૂથી પહરેજ રાખવામાં ફાયદો થાએ છે. ઘણું કરી દુધ, અને મીઠાસવાલી ચીજો તેઓને અનગમતી હોએ છે.

જુદા જુદા ટૅમપરેમૅન્ટનો બાળકની કેળવણી સાથ સંબંધ.

જુદા જુદા ટૅમપરેમૅન્ટનો અભ્યાસ અને અનુભવ એવું બતાવે છે, કે એક બાળકના ભવીશ સાથ તેના ટૅમપરેમૅન્ટને ઘાડો-

સંબંધ હોએ છે. કેમકે બાળકને કેવા પ્રકારની કેળવણી અપવી, અને તેનું કેવું પરીણામ આવશે, તેનો કાંઇક સીધો અને સરલ રસતો દેખાડવામાં એ ટૅમપરેમૅન્ટ મોટી મદદ કરે છે.

બાળપણ અને જવાંન વય, એ એ જીંદગીના ભવીશનો ઘાટ ઘડનારાં છે, એમ કહીશું તો તે ચાલશે. કેમકે જીંદગીના એ બંને પ્રસંગો એવા કોમળ છે, કે તે પ્રસંગે માબાપ જેબી કાંઇ નીતી રીતીના છાપ પોતાના બાળકના મગજ ઉપર મારવા ચાહે, તો તેના ઉંડા છાપ બાળકના મન અને મગજ ઉપર અસરકારક રીતે પડે છે.

બેશક ખુદરતનો આપણ આદમી જાતે પાડ માનવો જોઇએ, કે આપણી ઉધરતી ઔલાદ અને આપણા કુળદીપકનાં ભવીશનાં ભાગ્ય ઘડવાના ઇલાજો, વીદ્યા અને જ્ઞાનની રીતે નેમેલા છે. પણ આજે તે ઇલાજો કોણ કરે છે? આ ફરીઆદ બેશક થવી જોઇતી નથી, કેમકે આપણા દેશમાં હજી એ ઇલાજોનું જ્ઞાન માબાપોએ સંપાદન કીધું નથી. જો માબાપો એ જ્ઞાનથી બેખબર હોએ, તો તેઓ પોતાના બાળકોના ભવીશના ઘાટ કેવી રીતે ઘડી શકે, અને તે ઘાટ ઘડવાના ઇલાજ તેઓ કેવી રીતે જાણી શકે, એ અટકલવું મુશકીલ નથી.

બેહન, તમારાં બાળકના ભવીશનાં ઘાટ ઘડવાની યોજના મારી આ સુચનાને આધારે જો તમે કરશો, તો બેશક તમે સુખી થશો.

સૅનગ્વીન પ્રક્રતી (અને તેની સાથ મલેલી બીજી પ્રક્રતીના મીલાપવાલું બાળક) ધીમે અને ધીમે, પણ અંતે જીંદગી દરમ્યાંન દુનીઆમાં ફતેહ અને સુખ સંપાદન કરે છે.

નરવસ પ્રક્રતી જીવતા પારા મીસાલ છે. હવા, પવન કે પાણીમાં, તેમજ પોતાની આસપાસના સંજોગોમાં જરાબી કાંઇ ફેરફાર થતાંજ, તેની અસર તેના ઉપર થાય છે. સરદી અને ભીનાસવાલી

મોસમમાં તે નાખુશ અને દલગીર બને છે, અને સુર્યના ચલકતાં કીરણ અને તપતા તાપને જોઇ, તેનું દીલ ખુશ અને તેજી બને છે.

લીમ્ફૅટીક પ્રક્રતીમાં એવું કાંઇ નજરે પડતું નથી. તે મોટી અજાએબી જોઇ જરાબી અજબ થતો નથી. ખુશી અને ખુશાલી તથા ગમી અને દલગીરીથી તેના ઉપર કાંઇબી જાણવાજોગ અસર થતી નથી.

પણ આ બંને પ્રક્રતી કરતાં સૅનગ્વીન પ્રક્રતી કંઇક રીતે વધારે ચહડીઆતી જણાએ છે. એ પ્રક્રતી ઘણીજ આશા આપનારી છે. સૅનગ્વીન સ્વભાવ હમેંશાં એકસરખી ઢપે અને એકસરખા નીયમે ચાલતો રેહ છે. એવા સ્વભાવ ઉપર પુર વીશ્વાસ રાખી શકાએ છે. એવા સ્વભાવવાલાંઓ કદીબી નાસીપાસ કે નાહીંમત થતાં નથી.

બેહન, એવા સ્વભાવની પ્રક્રતીવાલાં બાળકની જો તું માતા હોએ, તો હું તુને મુબારકબાદી આપું છું. તેઓની જીંદગી ભવીશમાં જરૂર ફતેહમંદ નીવડશે, અને તેઓ મોટું સુખ જોવાને ભાગ્યવંત થશે. કેમકે દરેક એવી પ્રક્રતીવાલાંના જીગરમાં સુખ સદા વાસો કરે છે, અને તેમને મન સરદી અને ગરમી, તેમજ ધુપ અને છાંવ એકસરખાં રેહ છે.

લા૦ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

ભાગ બીજો.

ગુપ્ત સંસાર જ્ઞાન.

પત્ર ૧૯ મું.

(બાનુઓને ખાનગી સલાહ.)

PRIVATE WORDS FOR WOMEN.

આ તબીબોથી થતા ફાએદા. સ્ત્રીની નાજુકાઇનો હીસાબ. આજની દીકરીઓ! આ ચીતાર જુઓ. ત્રણ મુખ્ય શીક્ષણ. ઉંચી હીલના બુટ અને શુઉ. ઘણાં છોકરાં જનીઆથી શું પરીણામ આવે છે.

મારી પ્રેમ સખી,

આગલા વખતમાં જ્યારે ડાકટરો નહી હતા, ત્યારે દુઃખ અને દરદો પણ આજના જેટલાં નહી હતાં. આજે વખત બદલાયો છે. કેળવણીનો ફેલાવો થયાથી જેમ જેમ વઇદક વિદ્યાના વિદવાંનો પોતાની કળા કુશળતાથી આદમીની જીંદગીની હઇઆતીને બચાવવાના

ફાએદા અને ઇલાજોથી જાણીતા થતા ગયા, તેમ તેમ આદમીજાત નવાં નવાં દુઃખ અને દરદોથી પીડાવા લાગી છે. તેમાં કસુર કોણનો? ડાકટરનો કે દરદીનો?

હું અતરે મરદોને માટે કાંઇબી ટીકા કરતી નથી, પણ મારી બેહનપણીઓની બેહતરી માટે તેમને ખાંનગી સલાહના બે બોલ કેહવા વાજબી ધારૂં છું.

સ્ત્રી તબીબોથી થતા ફાએદા.

હું સારી કાની જાણું છું, કે જવાંન તેમજ મોટી ઉંમરની સ્ત્રીઓ, પોતાનાં કોઇબી પ્રકારના ખાંનગી દરદની ફરીયાદ ઘણીક વાર પોતાનાં વડીલોને પણ જણાવતાં શરમાય છે, તો તેઓ એક મરદ ડાકટરની રૂબરૂ પોતાની તેવી પીડાકારી કેવી રીતે જણાવવાની હિંમત કરે? એવી મરીઆદાને લીધે, ઘણીક બાંનુઓના કીમતી જીવોની ખુવારી થઇ છે, અને ઘણીકો પોતાના જાનને જોખમે પોતાના દુઃખને શરણ થઇ, કમોતે મરણ પામી છે. પણ શુકર ખુદાના, કે આજે તે વખત બદલાયો છે, અને કેળવણીના પ્રતાપે સ્ત્રી તબીબો બાહેર પડી છે, જેથી સ્ત્રીઓના ખાંનગી દરદોના ઇલાજ માટે હવે તેમને મરદ તબીબોની ઝાજી ગરજ રેહી નથી.

જેવી રીતે એક દરદી સ્ત્રી ખુલ્લાં દીલે એક સ્ત્રી તબીબ પાસ પોતાના દરદની હકીકત રજુ કરે છે, તેવી રીતે કોઇ મરદ તબીબ પાસ કોઇબી મરીઆદાવાલી બાંનુ, પોતાના ખાંનગી દરદની હકીકત કહે નહીં. જો કે મારે ખુલ્લે ખુલ્લું કેહવું જોઇએ, કે ઘણાક કુશળ અને અનુભવી મરદ તબીબો, પોતાના દરદીઓને રાજી રાખવા અને તેમનો વિસ્વાસ જીતી લેવા, અનેક રીતે મીઠી મીઠી વાતો કરી, તેમને હસાવી હસાવી ખુશી કરી ઘરે મોકલે છે, જેથી આપણાં પારસી

બઇરાંઓ એવા ડાકટરોની તારીફ પોતાનાં ઓલખીતાંમા કરી તેમની ભલામણ કરે છે.

સ્ત્રીની નાજુકાઇનો હીસાબ.

સ્ત્રીની જાત, જાતે નાજુક છે. તેમના શરીરનો બાંધો નાજુક છે, તેમની બુદ્ધી નાજુક છે, તેમનું બળ નાજુક છે, તેમની જીંદગી નાજુક છે, તેમના શરીરના તમામ અવયવો (Organs) નાજુક છે. ખાસ કરી, બાળકને જનમ આપનારાં તમામ અવયવો (Sexual Organs) સરવેથી વધારે નાજુક છે, અને તેથીજ તેમની પીડાકારીને લગતી કાંઇબી બાબદ ઘણીજ ગુપ્ત અને નાજુક છે.

પરણેલી તેમજ કુંવારી સ્ત્રીઓની બહેતરી માટે મને આ પ્રસંગે મારા વીચારો જાહેર કરવા પડે છે, અને જે કોમની તેઓ ભવીશમાં માતા થવાનું માન મેળવનાર છે, તેમની તરફની મારી દીલસોજી અને માન તરીકે, આ થોડીક સુચના તેમને હું અરપણ કરૂં છું.

આજની દીકરીઓ!

સ્ત્રીઓની કુંવારી તેમજ પરણેલી જીંદગી દરમીઆંન તેમને થતાં અનેક ખાસ (ગુપ્ત) દરદોના બધાજ ઇલાજ અને બધાંજ કારણો મારે અતરે દેખાડવાં નથી. મારી મરજી એટલીજ છે, કે એવાં દરદોના ઘણાંજ ગંભીર અને ઘણાંજ સાધારણ કારણો, જે સ્ત્રીઓ પોતે દુર કરી શકે તેવાં છે, તેમની આગળ રજુ કરવાં, કે જેથી તેઓ તેવાં દરદોના ભોગ થઇ પડતાં અટકે.

આ ચીતાર જુઓ!

એક ઉઘરતી ઉંમરની બાળકી, જવાંનીમાં આવતાંજ, બારથી પંદર વરશની કોમળ વયમાં, તે એક તંગ પેટી (બૉડી)માં પેક થઇ પડે છે. સ્કુલમાં તે શીખવા જાએ છે. તે ઇંગ્રેજી અને ફ્રેંન્ચ શીખે છે. તે મ્યુ-

ઝીક વગાડે છે. તે હીસ્ટરી મેાહડે કરે છે, અને કસરત પણ શીખે છે. પણ શરીર વીદ્યાના ગુણદેાશ જાણવાનેા સબક —ફિઝીઓલેાજી— (Physiology) તેણીને શીખવવામાં આવતેા હેાએ, એમ હું જાણુતી નથી. મેાડે કે વેહલે તે પરણી જાએ છે, પણ સંસારમાં તે જેવી જોઇએ તેવી ચંચળાઇ અને ઝમક દેખાડતી નથી. તે જવલેજ ફરવા હરવા જાએ છે, અને જેા જાએ છે, તેા નીયમીત જતી નથી. તે બરેાબર દમ લઇ શકતી નથી. તેના શરીરમાં લેાહીની ઝડપ નબળી પડી જાએછે. તેણીના હાથ અને પગના તળીઆં જ્યાર ત્યાર થંડાં રહેછે. તેણીના પેટ અને પીડુમાં આવેલાં અવયવેા (Organs) બરેાબર કાંમ કરતાં નથી. ખાધેલું બરાબર પચતું નથી. પેટ પવનથી ભરાએલાં જેવું લાગે છે. લીવર બરાબર ચાલતું નથી. કબજીઆત ચાલુ રહે છે. જે જે નકામી અને ઝેરી પેદાએશેા પેટને રસતે બાહાર નીકળી જવી જોઇએ, તે નીકળી જતી નથી, અને એવી રીતે મામલેા લાંબેા વખત ચાલુ રહેવાથી લેાહીમાં મેાટેા બગાડેા થાએ છે. અને તેથી જ્ઞાનતંતુઓને નુકસાન (Nervous disturbance) થાએ છે.

એ પછી રફતે રફતે, અને આં.ત ગર્ભસ્થાંન જેવી એક નાજુક જગાને માટે તેણીને કાંઇક ફરીયાદ કરવી પડે છે, અને ટુંકમાં એ રીતે ગર્ભસ્થાંનના દરદનેા પાયેા નખ‍ાએ છે.

કૅારસેટ અને બૅાડી માટે હું અ । બેાલી ગઇ છું. પણ આ તકે મારે ફરીથી કેહવું જોઇએ, અને હ‍ વાચનારે જોયું હશે, કે ભવીશની માતા થનારી દીકરીઓની તબીયત અને જીંદગીના ભલાં માટે, કૅારસેટ અને બૅાડીને બીલકુલ નાબુદ કરવાની કેટલી જરૂર છે.

આજની માતાઓ અને તેમની કેળવાએલી દીકરીઓ જેા એમ સમજતી હેાએ, કે બૅાડી માટે મારા નાંખમાં સુધ ભરાઇ છે, તેા તે લેાકની જાણુને માટે પ્રખ્યાત ડાકટર જેરેામ વૅાકરના શબ્દેા હું નીચે ઉતારી લઉંછું.

"Any reasonable physician who knows the importance of girls being robust, must deprecate the hampering of muscular energy and the weakening of strength of internal organs, for which bands and corsets are largely responsible, for they are frequently tight-fitting, though very infrequently is this fact admitted by the fair owners of these appliances. Corsets or waist-bands even if only moderately tight, are liable to have three bad effects; 1st, binding especially at waist-band and slowing the function of stomach and liver; 2nd, pressing towards the contents of abdomen upon the pelvic organs, inducing pelvic disorders; 3rd, restricting the motion of the chest and its contents, the lungs. Rarely can a person wearing such constriction expand the chest above two and one-half inches, when the normal expansion should be three or even four inches–the *minimum* allowed for admission to Life Insurance Companies."

એટલાં માટે જેઓ કંમરે તાઇટ પટા બાંધતા હોએ, તથા છાતી ઉપર તંગ બૉડી, અને કૉરસેટ જેઓ પેહડતાં હોએ, તેઓ કેવી ગંભીર ભુલ કરે છે, અને કેવાં આપઘાતીક પગલાં ભરે છે, તે આપોઆપ એ ઉપરથી જણાઇ આવે છે.

ત્રણ મુખ્ય શીક્ષણ.

સ્ત્રી કેળવણીના ખાંસાહેબો, તેમજ સ્ત્રીને કેળવણી આપનારાં ખાતાંના માલેકોની ફરજ છે કે, તેમના ખાતાંમાં કેળવણી લેતી દરએક છોકરીઓને નીચલું શીક્ષણ આપવું.

૧. સારી રીતે ઉભું રહેવાનું. (કેમકે ઘણીક છોકરીઓ 'એસપુલ' ઉભી રહી જાણતી નથી.)

૨. સારી રીતે ચાલવાનું. (કેમકે ઘણીક છોકરીઓની ચાલવાની ઢપ એબલગાંમણી હોએ છે.)

૩. બરાબર રીતે દમ લેવાનું. (કેમકે તાઇટ તતરબંધ પોશાકને લીધે દમ બરાબર લેવાતો નથી.)

ઉંચી હીલના બુટ અને શુઉ.

ધ્યાંન રાખવાની જરૂર છે, કે ઉંચી હીલના બુટ કે શુઉ પેહડવામાં મોટું નુકસાંન થાએ છે. શુઉની ઉંચી 'હીલ'થી શરીરનું સમતોલપણું જેવું રેહવું જોઇએ, તેવું રેહતું નથી. એવી કઢંગી રીતે શરીરના સમતોલપણાં વગર ઉભું રેહાથી, ચાલીયાથી, યા બેઠાથી ભીત્તરના અવયવોને ગંભીર પ્રકારનું નુકસાંન સેવટે થાય છે.

સાંમે આપેલાં બે ચીત્રો સારી રીતે કેમ ઉભું રેહવાય છે, તેનો કાંઇક ખીઆલ આપે છે.

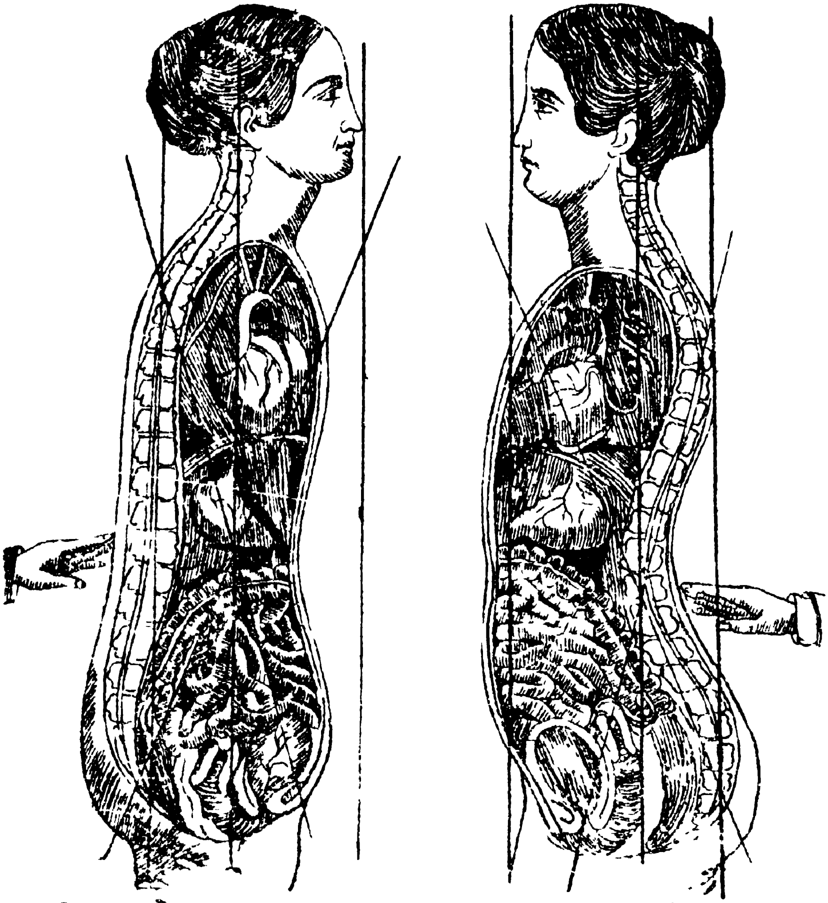
ઘણાં છોકરાં જનીઆથી શું પરીણામ આવે છે.

હવે હું ગર્ભસ્થાંનને લગતાં ઘણાંજ અગત્યના અને જાણવા જોગ થોડાંક દરદોને માટે કાંઇક લખવા માગું છું, કેમકે એ માહેલાં કેટલાંક દરદો એવાં નુકસાંનકારક હોએ છે, કે શરૂઆતમાં તેની જરાબી દરકાર કરવાની જરૂર નહી પડયાથી, તે પડતાં મુકાય છે, પણ પાછળથી તે જીવલેણ દરદો થઇ પડે છે.

ઘણીકવાર ભરજવાંનીમાં કોમળ ઉંમરની છોકરીઓ, બાળકને જનમ આપતાં જીવથી જાએ છે. બીજા હાથ ઉપર કેટલીક સ્રીઓ પચીસથી ત્રીસ વરશની ઉંમરમાં આઠથી દસ છોકરાંની માતા બની, પોતાની હાલત કંગાલ અને દલીદર બનાવી દીએ છે. 'આવી રીતે અવતરેલાં છોકરાંઓ નથી પોતાના માબાપનું ભવીશ સુધારી શકતાં, નથી તેઓ પોતાનું ભલું કરી શકતાં, કે નથી તેઓ પોતાની કોમને ભવિશમાં કાંઇબી કામે લાગી શકતાં.

સ્રીના શરીરની સામટી ખરાબીનેા સરવાલેા.

(ઉંચી હીલના શુઉની મેાહકાંણુ).



ખેાઇ દીધેલું સંમતેાલપણું   ખુદરતી સંમતેાલપણું

☞ ઉચી ‘ હીલ ’ના શુઉથી પીઠનેા ખુદરતી મરેારદાર બાંક જતેા રેહેા છે. બરડાનેા કાંઠેા, સીધેા થઇ ગયેા, પેટ અને પીડુના અવયવેા તેની જગા ઉપરથી કેવાં ખેારવાઈ ગયાં છે, તે જુએા. જરા બારીકાથી બંને ચીત્રેાને એક બીજા સાથ સરખાવી જુએા.

એક ગરીબ, કે મધ્યમ શકતીવાલાં કુટુંબમાં હદવગરની સંખ્યામાં પેદા પડેલાં બાળકોથી શું શું પરીણામ નીપજે છે, તે મારી દુરંદેશ બેહનો કાજે નીચે ટપકાવી લેઉં છું.

૧. એ સઘળાં બાળકો નબલાં બાંધાના હોએ છે.

૨. એવાં બાળકો દુખી અને દરદી હોવાથી ડાકટરના બીલના ચોડા ચાલુ ચહડયા જાએ છે.

૩. એવાં બાળકો જેટલાં જનમે છે, તેટલાં જીવતાં નથી, જેથી માબાપને બાળકના કવખતના મરણનો ગમ લાગે છે.

૪. એવાં બાળકોના મોતના ખરચમાં ગરીબો ઘસડાઇ કરજમાં ડુબતાં જાએં છે.

૫. એવી રીતે જનમેલાં બાળકો ઘણીજ નબલી મનશકતીના હોએ છે.

૬. હદ વગરની સંખ્યામાં બાળકને જનમ આપનારાં માબાપો પોતાની ગરીબી, મુફલેસી, અને દલીદ્રતામાં વધારો કરે છે.

૭. બાળકોને જનમ આપનારી માતા, પોતાની જવાંની છત્તે ઘણીજ દુબલી અને ઘરડી બની જાએ છે.

આ રીતે જોતાં હદ વગરની સંખ્યામાં બાળક જનનારાં ગરીબ માબાપો, કોમની ગરીબી અને લાચારીને વધારી મેલનારાં, અને કોમમા મુફલેસી અને લાચારીનો ફેલાવો કરનારાં તરીકે ગણાએ છે.

એટલા માટે એક શીઆણી અને સમજુ સ્ત્રી, જો ચાહે તો તે પોતાની સમજ અને મનશકતીનો ભલો ઉપયોગ કરી, પોતે કેટલાં બાળકની માતા થવા ઇચ્છે છે, તે નકી કરી શકે, એમ હું ધારૂં છું. માણસને બુદ્ધી અને મનનું બળ પરમેશ્વરે બખશેલું છે, તેનો ભલો ઉપયોગ કરવાની તેની ફરજ છે. હવસી જીંદગીમા લીન થઈ જાનવરી ખવાસના

બની જવું, એ માણસના મનની ઉંચી શક્તીની ગવાહી નથી. દરેક માબાપે પોતાના બાળકને એવી પ્રકૃતીના, મજબુત બાંધા અને મન-શક્તીના બનાવવા જોઇએ, કે તેઓ પોતાના માબાપની શોભા, કુળના દીપક, અને કોમની કીરતીમાં વધારો કરનાર થઇ પડે. એ કયારે બને, કે જ્યારે માતાઓ પોતાની જવાબદારી અને જોખમદારી સમજી પોતાનો ગુપ્ત સંસાર પોતેજ ચલાવી શકે. કેવી રીતે આ આવી પડતી અનેક સંસારી જંજાલ અને આ સંસારી જુલમગારીનો અંત લાવવો, તે હવે પછી હું આગળ જણાવીશ.

લા૦ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૦ મું.

માસીક માંદગીને લગતાં દરદો.

ON DERANGEMENTS OF THE MONTHLY FLOW.

(શરૂઆતના ટીકા.)

માસીક માંદગીના આગલા રેવાજ. દસતાંનવાલી સ્રીઓએ
જાળવવી જોઇતી રીતીના બાબમાં જુદા જુદા ધરમનાં
ફરમાનો. અસલ હીન્દુ ધરમના ફરમાન. અસલ
યાહુદી ધરમના ફરમાન. આરબ તથા
યાહુદી રેવાજ. પુર્વકાળમાં દસતાંનના
લોહીથી થતી કેહવાતી ઝેરી અસરો.
સ્રીને ગર્ભ ધારણ કરવાનો
વખત કીયો હોએ છે.
વાંઝીયાપણાનું
કારણ.

મેહરબાન સખી,

જે માસીક પીડાથી સ્રીજાત દર માસે પીડાકારી ભોગવે છે, તેને માટે હું તમારૂં ખાસ ધ્યાંન આ પ્રસંગે ખેચું છું, કેમકે એ પીડાકારીની મુદત દરમ્યાંન જોઇતી સંભાલ અને તજવીજ રાખવા બદલ, જેઓ બેદરકાર રેહ છે, તેઓ આઇનદે અસુરેથી પસતાયા વીના રેહતાં નથી.

માસીક માંદગીના આગલા રેવાજ.

આગલા વખતમાં પારસી સંસારની રીત અને રેવાજ મુજબ દરેક સ્રી માસીક માંદગી વખતે ઘરને ભોંયતલીએ, અલાહેદી જગા ઉપર, લોખંડની ખાટલી લેઇ બેસતી હતી. માતબર તેમજ ગરીબો, તે વખતે એ રેવાજ એકજ રીતે અમલમાં મુકતાં હતાં. ઘરની કંગાલ જેવી અંધારી ખડકીમાં, દાદરની હેઠળ, યા ભીતની અડોઅડ, તે ઘરમાં વસતી સ્રીઓ હારે દોર પોતપોતાની 'ખાટ' લઇ ગોઠવાઇ જતી, અને અફ્‌સોસભરયું તો એ હતું, કે નીરદોશોની નીંદા, અને પારકાંની તાતવાત કરવા માટે એ માસીક પ્રસંગ, ગોયા 'નીદાખાંનાની નીશાલ' ની ગરજ સારતો હતો. તે વખત આજે વહી ગયો છે. કેળવણી અને સુધારો પારસીઓમાં ફાએશ થયો છે, અને આજે તે 'લોખંડની ખાટ' અને અરકાવાની ખડકીમાં મલતી તે 'માસીક મહેફીલો' હવે મોટે ભાગે બંધ પડી છે. સુધારાનું સુકાંન જુદે રસ્તે ફરીયું છે, અને કેટલેક ઠેકાણે જેઓ ધરમચુસ્ત લાગણીવાલાં છે, તેઓ ખુલ્લી હવાવાલી જગામાં માળ ઉપર પોતાના માસીક પ્રસંગ પગ ... ...

... જા હાથ ઉપર અફ્‌સોસ કરવા જોગ તો એ છે, કે સ્રી જનતને દર માસીક પ્રસંગે, જયારે ખાસ આસાએસ લેવાની જરૂર, ત્યારેજ તેઓ પોતાની આવી સ્થીતીને વખતે અલાહેદાં બેસવાને બદલે, આજની સુધરેલી રીત પ્રમાણે તેઓ એ પ્રસંગનો વખત બેધડક ચલાવી લેવાની હીંમત અને હેમાકત કરે છે. તેઓ ગમે એવી મતલબથી એવી રીતે કાંમ લેતાં હોએ, પણ દીન અને ધરમનોજ નજરથી માત્ર નહી, પણ સંસાર વેહવારની, તેમજ આરોગ્યતાની રીતીનીતીની નજરે જોતાં, તેઓ ખરેખર એક ગંભીર ભુલ કરે છે.

બેહન, તમારી મોટી ઉંમરની દીકરીઓને એવી રીતના સુધારાથી દુર રાખજો. હું જાણું છું, કે તમારી દીકરી ઇંગ્રેજી શીખવા જાએ છે, પણ બેહન, તમોએ જાણવું જોઇએ, કે તમારી દીકરીની તબીયત અને તંનદરોસ્તી કરતાં તેનો અભીઆસ અને કેળવણી કાંઇ વધારે કીમતી નથી. દીકરીઓએ જાણવું જોઇએ, કે તેઓ શા માટે કેળવણી લીએ છે. તેઓ જીવવા માટે કેળવણી લીએ છે, કે કેળવણી લેવા માટે તેઓ જીવે છે? તમો આ કહેતી ભુલી જતાં ના, કે:—'સર સલામત, તો પગડી હજાર.' ધરમનાં ઓહદાં હુકલ ધારમીક દલીલો, ગમે એવી કીમતી હોવા છત્તાં, હું એ બાબદ ઉપર કાંઇબી બોલતી નથી. પણ ધરમના જે ફરમાન છે, તે આરોગ્યતાની બેહતરી માટેજ નેમેલાં લાગે છે, એમ તમો જરૂર જાણજો.

દસતાંનવાલી સ્ત્રીઓએ જાળવવી જોઇતી રીતીના બાબમાં જુદા જુદા ધરમનાં ફરમાનો.

વંદીદાદના જમાનામાં દસતાંનવાલી સ્ત્રીઓને અલાહેદી જગા ઉપર દુર બેસી, લેવી જોઇતી સંભાળ નહી લેવા માટે અનેક કીસમની સજા ફરમાવવામાં આવતી હતી. એટલુંજ નહી પણ હીબ્રુ ધરમમાં પણ દસતાંનવાલી, તેમજ હંમેલદાર ઓરતોને દુર બેસી કીસમ કીસમની સંભાલ લેવા માટે ફરમાન આપેલાં જોવામાં આવે છે.

અસલ હીબ્રુ ધરમના ફરમાન.

પુર્વકાળમાં જો એક હીબ્રુ સ્ત્રી છોકરાનો જનમ આપતી, તો ૩૩ દીવસ સુધી તેણીને બીલકુલ અલાહેદી જગામાં બેસવું પડતું, અને જો છોકરી જનતી, તો (જાણે છોકરી જનવા માટે તેણીએ કાંઇક પાપ કીધું હોએ તેમ) ૬૬ દીવસ સુધી અલાહેદી બેસી રેહવાનું, અને કોઇબી ચીજને નહી અડકવાનું

ફરમાન હતું. એ મુદત પછી તે પોતાનું તન સાફ કરી ફરતી હરતી થતી હતી.

દસતાંનવાલી સ્ત્રીને સાત દીવસ જુદી બેસવાનું ફરમાન હતું.

અસલ યહુદી ધરમનાં ફરમાન.

મોઝીસના કાએદા પ્રમાણે, જો કોઇ ધરમગુરૂની દીકરી જનાકારી કરતાં માલમ પડતી, યા જણાતી, તો તેણીને જીવતી બાળી નાંખવામાં આવતી હતી.

જો બંને જન જનાકારી કરતાં માલમ પડતાં, તો તેમને મોતની સજા થતી હતી.

અગરજો દસતાંનવાલી સ્ત્રી બદફેલી કરતાં પકડાતી, તો તેણીને મોતની સજા થતી હતી.

અગરજો એક સ્ત્રી લગન કીધા પછી તે કુંવારી નહી હતી, અને તેણીની નીતીનો ભંગ થયો હતો, યા તેણીએ કોઇ સાથ બદફેલી કીધી હતી એવું માલમ પડતું, તો તેણીને પથરના માર મારી, મારી નાંખવામાં આવતી હતી.

એવી રીતે આગલા કાળથીજ દસતાંનવાલી ઓરતોને માટે તેમની રીતીનીતીને જાળવવાના ખાસ ફરમાનો નેમાયલાં હતાં, પણ આજના વખતમાં તેવું કાંઇ પણ ફરમાન અમલમાં મુકાએલું જણાતું નથી. કદાચ દેશ, કાળ, અને સ્થીતી જોતાં, તે ફરમાનમાં ફેરફારો જો આજે થયા હોએ, તો તેવા ફેરફારો થવાથી શું શું લાભ થયા છે, અને શું શું નુકસાન થયાં છે, તે જાણવાની તેમજ જણાવવાની કોઇએ કદીબી તજવીજ કીધી નથી, એ ઘણીજ દલગીરી સાથ સવાલ કરવો પડે છે.

'માસીક માંદગી,' એ બોલ, આજે સભ્યતા અને આજની કેળવણી તથા સુધારા વધારાના માનને ખાતર વપડાવા લાગ્યો છે. ત્રીસ વરશ

ઉપર એવો બોલ વપડાતો નહી હતો. તે વખતે 'અડકાવાનો વખત' એવે નામે એ પ્રસંગ ઓલખાતો હતો. આજે આગલા વખતના તે કંગાલ 'અડકાવાના આવડકુટા' જતા રેહા છે.

પણ આજે 'માસીક માંદગી' ભોગવતી સ્રીઓ, એ માંદગી છત્તે તનદરોસ્ત હોએ, એવું ડોળ ઘાલી ફરે છે. તેઓ એ માંદગી દરમ્યાંન આસાએશ અને આરાંમ લેવાને બદલે, પોતે તંદરોસ્ત હોએ, તેમ અનેક પ્રકારની જીંદગીની વહીવટદારીમાં રોકાય છે. પણ તેના કડવાં ફળ લાંબે વખતે તેઓનેજ ચાખવાં પડે છે.

આરબ તથા યહુદી રેવાજ.

પુર્વકાળના જમાનામાં દસતાંનવાલી સ્રીઓને અપવીત્ર ગણવામાં આવતી હતી. અસલના જમાનામાં યહુદીઓ, તથા અરબસ્થાંનના તબીબો, દસતાંનવાલી સ્રીઓને અલાહેદી બંધ કરતા હતા.

પુર્વકાળમાં દસતાંનના લોહીથી થતી કેહવાતી ઝેરી અસરો.

પ્લીની અને બીજા પુરાતન લખનારાઓ, દસતાંનના લોહીને ઝેરી ખાશીઅતવાલુ લખી ગયા છે. પ્લીની લખી ગયો છે કે:—"એક દસતાંનવાલી સ્રીની હાજરીથી વાઇન (દારૂ) ખાટો થઇ જતો હતો, ઝાડોપરના ફળ ખરી પડતાં હતાં, અને કાચાં ફળ સુકાઇ જતાં હતાં, તથા ઝાડ વાંઝીઆં થઇ જતાં હતાં. વગી આરસીઓના કાચ ઝાંખા થઇ જતા હતા, ધારદાર હથીઆરો બુઠાં થઇ જતાં, પીતલ ઉપર કાટ ચહડતો, અને કુત્રાંઓમાં હડખાંનો રોગ ફાટી નીકળતો હતો."

પુરવકાળથીજ એ ચીજ આવી રીતે માણસના ધીક્કારને પાત્ર થએલી જણાએ છે. જો કે જુના વેહમ અને કઢંગા રીવાજોને હું સખ્ત વખોડી કાહાડું છું, છત્તાં માસીક માંદગીનો પ્રસંગ, સ્રીજાતને માટે

ખાસ આસાએશ લેવાનેા છે, એમ હું ભાર મુકી આજેબી મુજાહેમત કરૂં છું.

સ્ત્રીને ગર્ભ ધારણ કરવાનેા સરસ વખત કીયેા હેાએ છે.

નામીચા ફીઝીઑલેાજીસ્ટ એવું કેહવા માગે છે, કે માસીક માંદગીની થેાડેા વખત આગમજ, યા માસીક માંદગીથી ફારેગ થયા પછી તુરતજ, એક સ્ત્રી ગર્ભ નક્કી ધારણ કરી શકે છે. પણ જે તબીબેાને સ્ત્રીના દરદેાનેા મેાટેા અનુભવ છે, તેઓ એ વાત માનવાને ઇનકાર કરે છે, અને કહે છે, કે એક સ્ત્રી કેાઇબી વખતે સંસારમાં પડયા પછી ગર્ભવંતી બની શકે છે.

નામીચા તબીબેાના આવી રીતના એકએકથી ઉલટાં મતને લીધે, એ બહુ અગતના સવાલ ઉપર પુરતી રીતનું અજવાલું હજી સુધી પડયું નથી. કેમકે ગર્ભ માટે ઉમેદવાર સ્ત્રીઓ, અનેક જેાખમેા આજે પેાતાને માથે ખેચી લેવા જરાએ અચકાતી નથી. બાળકની ઉમેદ માટે વાંઝણી સ્ત્રીઓ, સંસાર વેહવારના નીયમીત ઇલાજથી જ્યારે લાચાર થઇ હારી બેસે છે, ત્યારે તેઓ ધંતર મંતર, અને બ્રાહમણ, સેવડા, * તથા જોશી વરતીઆના ઘર શેાધી, ઇજત, નીતી, અને પઇસાથી ખરાબ અને ખુવાર થાએ છે.

વાંઝીઆપણાંનું કારણ.

સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાંનને તેમની છાતીની સાથે ઘણેાજ ઘાડેા સંબંધ હેાએ છે. જ્યારે જવાંન છેાકરીઓ ઉંમરે પેાહેાંચે છે, અને માસીક માંદગીની પેહલી શરૂઆત થવા માંડે છે, ત્યારે છાતીનેા ઉધરભાવ ખીલવા માંડે છે. ગર્ભસ્થાંનને, તેમજ તેને લગતાં બીજાં અવયવેાને કેાઇબી પ્રકારના જ્યારે દુ:ખ કે દરદ લાગુ પડે છે, ત્યારે ઘણીક વખત તેની છાતી દુખવા માંડે છે. ગર્ભનું બીજ, યાને સંતાનબીજ જ્યારે અપુર્ણ હાલતમાં

હોએ છે, યા તો સંતાનબીજનું સ્થાંન જે 'ઓવરીસ' (Ovaries) ને નામે જણાએલું છે, તે નબળું યા મંદ હાલતમાં હોએ છે, ત્યારે સ્ત્રી વાંઝણી રેહ છે. ઓવરી જ્યારે અશક્ત હોએ છે, ત્યારે તેવી સ્ત્રીનાં સ્તન, બીલકુલ ખીલેલી હાલતમાં હોતાં નથી, અને કેટલીક વખતે તો એ કારણથી સ્તન ચીમરાઇ (Shrink) ગએલાં માલમ પડે છે. વાંઝીઆ પણાં ઉપર હું વધારે ખુલાસાવાર પાછળથી લખીશ, પણ તે આગમજ હાલ, માસીક માંદગીને લગતાં દસતાંનના દરદો ઉપર મારે મારાં વાંચકોનું ધ્યાંન ખેંચવાની જરૂર છે, કેમકે શરૂઆતમાં એ દરદો ગમે એવાં નજીવાં અને દરકાર કરવા જેવાં લાગતાં નહી હોએ, પણ ખરૂં જોતાં તે ઘણી વખત ગંભીર પ્રકારની માંદગીના મુળ કરણ થઇ પડે એવાં હોએ છે.

લા૦ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૧ મું.

ON DISEASES OF THE MENSTRUATION.

દસ્તાંનના દરદો વીશે.

AMENORRHŒA.

દસ્તાંનનું ખંચાઇ જવું.

દસતાંનનું ખંચાઇ જવું. સઘળાં ગુપ્ત દરદો જોખમભરેલાં છે. ઍમેનોરીઆ એટલે શું? ખંચાઇ ગએલું દસતાંન બે પ્રકારે પડે છે. તેના કારણો. ઘરગતુ ઇલાજ. દસતાંન પડવાની દવાના નાંમ, અને તેના 'ડોઝ.' એક નવી દવા. ઍલત્રીસ-કૉરડીયલ. ખુદરતી ઇલાજ.

પ્રીય સખી,

સ્ત્રી જાતીનો મોટો ભાગ, એક યા બીજા કારણોને લીધે દસતાંનના કોઇને કાંઇ મરજની પીડાકારી પીશે ફરીયાદ કરતોજ રેહ છે. પણ ઘણી વખતે આવી કીસમની ફરીયાદનું મુળ કારણ તેઓ પોતે હોએ છે. કેમકે ખુદરતે અગત્યતાની દેહ અને તબીયતની સલામતી માટે નેમેલા નીયમોનું તેઓ પોતાની જવાંનીની શરૂઆતથીજ ખંડણ કરતી

આવે છે, ત્યારે તેમને તેમની માસીક માંદગીને લગતા બહુ નાજુક વખતે, કાંઇને કાંઇ ફરીયાદ કરવી પડે છે.

સઘલાં ગુપ્ત દરદો જોખમ ભરેલાં છે.

પણ એ ફરીયાદ કાંઇ એવી કીસમની નથી હોતી, કે તે એકજ વખત યા બેચાર વખત માસીક પ્રસંગનો સમો આવતાં, યા તે પ્રસંગની મુદત દરમ્યાંન એ દુખની ફરીયાદ કરવી પડે. ના. તેમ જો હોતે, તો વિદવાંન તબીબો આજ દીન સુધી સ્ત્રીજાતીના એવાં ગુપ્ત દરદો અને ગુપ્ત સંસારી ફરીયાદોના ઇલાજો માટે, પોતાની શોધખોળ કરવા રોકાતેજ નહી. બેહન, દસતાંનના દરદો ખરેખર ઘણાંજ બીકટ, અને ઘણાંજ જીવલેન છે. શરૂઆતમાં સેહજ ગફલતી કીધાથી, અને સેહજ બેદરકાર રેહાથી, તેમજ તે ફરીયાદને ચલાવી લેવાની તજવીજ ચાલુ રાખ્યાથી, તેના પરીણામ ઘણાંજ જીવલેન આવે છે.

આવી કીસમના એ જોખમભરીયાં દરદો માટે, મારાથી અતરે તેના કાંઇબી સીધા યા આડકતરા ઇલાજો સુચવી શકાએ એમ નથી. કેમકે દસતાંનના દરદો કાંઇ ફકત દરદીની હકીકતથીજ પારખી શકાતાં નથી, કે તેના ઇલાજ સુચવી શકાએ. એ ગુપ્ત દરદો, ગુપ્ત રીતે, સ્ત્રીનાં ગુપ્ત સંસારને ગુપ્ત નુકસાંન કરીયાં જાએ છે, અને તેથીજ ખરૂ દરદ અને તેનું ખરૂં કારણ શોધી કાહાડવું ઘણુંજ મુશકીલ થઇ પડે છે. માટે દરદની ફકત હકીકતથી એવા રોગોના ફતેહમંદીથી ઇલાજ થઇ શકતા નથી. તોપણ આજના ચંચલ જમાનાની ચચંલ બુદ્ધીવાલી જવાંન સ્ત્રીઓની જાણ માટે, એ દરદોનો કાંઇક ખ્યાલ હું તેમને આપવા માગુ છું.

ઍમેનોરીઆ એટલે શું ?

ઍમેનોરીઆને નામે જણાએલાં દસતાંનના દરદોનો ખુલાસો, હું ટુકમાં

એટલોજ જણાવીશ, કે જવાંનીમાં દસતાંન દેખાવાની શરૂઆતથી, તે વરૂધ ઉંમરે સ્ત્રી પુગે, ત્યાં સુધી, તેનું પડવાનું બંધ થવું.

આપણા દેશમાં જવાંન છોકરીઓ ૧૩ થી ૧૪ વરશની ઉંમરે જ્યારે પુગે છે, ત્યારે તેઓમાં દસતાંન પ્રથમ દેખાવ દીએછે, અને ૪૦ થી ૪૫ વરશની ઉંમરે પુગતાં તેનુ પડવું સદાનુ બંધ થાય છે. પણ યાદ રાખવાની જરૂર છે, કે કોઇ કોઇ સ્ત્રીઓ પંદર વરશની ઉંમરે પુગવા છત્તાં, તેમને દસતાંન નહી પડવાના, તેમજ પીસતાલીસથી વધુ વરશની ઉંમરવાલી સ્ત્રીઓ પણ દુર બેસવાના દાખલા નોંધાએલા માલમ પડે છે.

પણ યાદ રાખવું કે દસતાંનનું અટકવું કાંઇ એક કારણથી થતું નથી. કેમકે, ગર્ભ ધારણ થતાંજ, જેમ દસતાંનનુ પડવું એકદમ બંધાઇ જાએ છે, તેમજ ગર્ભસ્થાંનના ભીત્તરમાં કાંઇક ખામીને લીધે પણ દસતાંન પડતું અટકી પડે છે.

ખંચાઇ ગએલું દસતાંન. બે પ્રકારે પડે છે.

૧. દસતાંન બરોબર નીયમીત નહી પડતાં, તેનું અનીયમીત (Irregular) રીતે, પીડુમાં કાંઇ પણ દુ:ખ કે દરદ વીના પડવું.

૨. દસતાંનનું પીડુમાં સખત દુખારા સાથ અનીયમીત પડવું.

બીજા પ્રકારની ફરીયાદ ઘણું કરી સ્ત્રીઓ વધારે કરે છે. જો કે કોઇ કોઇ વખત સ્ત્રીઓ એવી પણ હકીકત મારી પાસે લેઇ આવે છે, કે નીયમીત ખુલાસાથી દસતાંન પડવા છત્તાં, પીડુમાં દુખારો થાય છે.

એના કારણો.

અનીયમીત દસતાંન દુખારા વગર જયારે પડે છે, ત્યારે ઘણું કરી તેનુ કારણ, શરીરમા જેટલું જોઇએ તેટલું લોહી નહી હોવાનું હોએ છે.

ગર્ભસ્થાંનમાં જ્યારે સોજો, કે કાંઇક પ્રકારનો બગાડો હોએ છે, ત્યારેબી દસતાંન પ્રસંગે દુખારો થાય છે. એ ઉપરાંત, દુખારો, એકાએક સરદી લાગ્યાથી, અઇઆસી આદતોથી, તેમજ લાંબા વખતના અજીરણવિકારથી પણ થાય છે. એટલુંજ નહી, પણ ખઇના રોગથી પીડાતી સ્ત્રીઓનું પણ દસતાંન ખંચાઇ જાય છે, તેમજ છાતી ઉપરથી લોહી પડીયાથી પણ તેમ બને છે. નબલી સ્ત્રીઓ જેમના શરીરમાં લોહી જેવું બીલકુલ હોતું નથી, (anæmic) તેઓનું પણ દસતાંન ખંચાઇ જાય છે.

જવાંન ઉમરની કુંવારી સ્ત્રીઓમાં જ્યારે દસતાંન દેખાવ દીધા પછી, ઘણુંજ અનીયમીત જતું, યા બીલકુલ ખંચાઇ ગયલું માલમ પડે, તો ઘણીક વખત હાઇમૅન (Hymen) નામનો પરદો, જે ફકત કુવારી સ્ત્રીઓમાંજ મોજુદ હોએ છે, તે દસતાંનને બરોબર વેહતું અટકાવે છે. એટલાં માટે કુવારી સ્ત્રીઓએ કોઇ ખાસ તબીબની તેજ બતે સલાહ લેવી, કેમકે, હાઇમૅનથી અટકી રેહલું દસતાંન, ઘણો વખત અટકી રેહાથી, તે ઝેરી બની, શરીરમાં પાછું પચી જાએ છે, અને તે ઝેર લોહીમાં મળી જવાથી મોટું ગંભીર નુકસાંન થવાનો સંભવ રેહ છે. વળી ગર્ભસ્થાંનનું મોહડું ઘણું સાંકડું હોવાથીબી દુખારો થાય છે. દસતાંન અનીયમીત થવાનું એબી એક કારણ હોએ છે. ગર્ભસ્થાંનની એવી અનેક પ્રકારની બગડેલી હાલતોને લીધે દુખારો થતો હોવાથી, તથા દસતાંનનું વેહતું અનીયમીત થતું હોવાથી, તરતજ કોઇ કાબેલ સ્ત્રી તબીબની સલાહ લેવી ઘટે છે.

યાદ રાખવું કે, માસીક માંદગી પ્રસંગે થતો દુખારો, કાંઇ ગર્ભસ્થાંનમાં ચાલતા બગાડાથીજ થાએ છે, એમ નથી. કોઇ વખત સંતાનબીજસ્થાંન (Ovaries) જ્યારે સુજેલાં હોએ છે, ત્યારે પણ અનીયમીત દસતાંન, દુખારા સાથ દેખાવ દીએ છે.

એ ઉપરાંત, લોહીઆર અને મજબુત બાંધાના આંગવાલી જવાંન સ્ત્રીઓમાં પણ દસતાંન ખંચાઇ જાએ છે. એવી લોહીઆર આંગવાલી છોકરીઓના ચેહરા ઉપર અવાર નવાર લોહી ધાઇ આવે છે, કાંનના ચાબકા ઉપર લોહી ધાઇ આવી અગન બલવા માંડે છે, ચક્કર આવવા લાગે છે, અને માથું ભારી થાએ છે.

ઘરગતુ ઇલાજ.

દસતાંન જો સદંતર ખંચાઇ ગયું હોએ, અને બીલકુલ દેખાવ દેતુંજ નહી હુએ, તો ડાકટર કાંઇબી ઇલાજ કરે, તે આગમજ ખાતરી કરી લેવી, કે દરદીની હાલત ગર્ભવંતી છે કે નહી. જો ડાકટરને કાંઇબી શક પડે, તો કાંઇબી દવા દારૂ કરવા આગમજ દરદીની ખરી હાલત જાહેર થાએ, ત્યાં સુધી થોભી જવું.

દીકરીઓની માતાએ, તેમજ પરણેલી સ્ત્રીઓએ જરૂર યાદ રાખવું, કે ગર્ભવંતી હાલતથી જો દસતાંનનું પડવું બંધ થયું હોએ, તો તે વીશે ખાતરી કરી લેવી. પણ જો તે કારણ સીવાય કોઇબી બીજાં કારણથી દસતાંનનું પડવું એકાએક બંધ થઇ ગયુ હોએ, તો તેનું પરીણામ હમેશાં મોટે ભાગે, મોડે યા વેહલે, પ્રાણઘાતમાં આવે છે. નબલા બાંધાની પતલી સ્ત્રીઓને પડતું દસતાંન બંધ થઇ જવાથી તેમને ખઇનો રોગ લાગુ પડે છે, અને લોહીઆર સ્ત્રીઓને પડતું દસતાંન બંધ થઇ જવાથી, તેમને મગજ, લીવર, હાર્ટ, અને હોજરીના રોગ ઉપર નાખી દીએ છે. એવી લોહીઆર સ્ત્રીઓને માથે લોહી ચઢી જતાં, કોઇ વખત વાર લાગતી નથી.

લોહીઆર અને ભરેલી બાંધાવાલી સ્ત્રીઓ, જેઓ ખંચાએલાં દસતાંન અને તેથી થતા દુખારા માટે, ફરીયાદ કરતી હોએ, તેઓએ નીચલા ઇલાજ તુરત કરવા.

૧. ઘણી સરખી ચાલવાની રોજ ચાલુ કસરત કરવી.

૨ સાદો અને સુતરો ખોરાક ખાવો.

૩ સારી અને ખુલ્લી હવા અને ઉજાસવાલી જગામાં વસવાટ કરવો.

દસતાંન લાવનારી દવાને ઇંગ્રેજીમા. ઍમેનેગૉગ (Emmenagogue) કહે છે. એ દવાનું એક લીસ્ટ હું નીચે આપુંછું. પણ બનતાં સુધી ખંચાએલાં દસતાંનનું ખરૂં કારણ જાણીયા વગર, એ માહેલી કોઇબી દવા વાપરવાની હું કોઇનેબી ભલામણ કરી શકું એમ નથી.

દવાના નાંમ અને તેના 'ડોઝ.'

દવાના નાંમ.	ડોઝ.
એક્ષત્રેક્ટ ઍરગટ (Ergot)	૧૦ થી ૩૦ મીનીમ.
ટીંચકર સેવીન (Savin)	૨૦ થી ૬૦ "
એસેફીટીડા (Asafœtida)	૫ થી ૨૦ ગ્રેન.
એક્ષત્રેક્ટ ઍલોઝ (Aloes)	૨ થી ૬ "

ઉપલી દવા ઉપરાંત 'પલસેટાઇલા' (Pulsatilla) તથા 'કૉલોફાઇલમ' (Caulophyllum) નામે જાણીએલી દવાનો ડાકટરોની સલાહ પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો. ખાસ કરી ઉપલી બંને દવાની મેળવણીથી બનાવેલી બનાવટવાલી જે પેટંન્ટ દવા તૈયાર મલે છે, તે દવાનો ઉપયોગ કેમ અને કયારે કરવો, તે બાબે તેમા બરોબર સમજ પાડી છે.

એક નવો અમેરીકન ઇલાજ.

વળી એ ઉપરાંત સ્ત્રીના દસતાંનના દરદો ઉપર સામાન્ય રીતે કાંમ લાગે એવી જે એક નવી દવા હાલ અમેરીકામાં શોધી કાહાડવામાં આવી છે, તે

ઍલત્રીસ-કૉરડીયલ—ALTRIS CORDIAL

ને નામે પીવાની દવા છે, તે જેઓ દસતાંન તેમજ ગર્ભસ્થાંનના દરદોથી પીડાતી હોએ, તેમને ભલાંમણ કરવા જોગ છે. દસતાંનના નીચલાં દરદો ઉપર તે ખાસ વાપરવામાં આવે છે.

૧ ખેંચાઇ ગએલું દસતાંન.

૨ બંધ પડી ગએલું દસતાંન.

૩ સખત દુખારા સાથે પડતું દસતાંન.

૪ ધાત યા પાણીનું પડવું.

૫ ગર્ભસ્થાંનનું તેની જગેથી ખસવું.

૬ ગર્ભનું અધુરે પડવું

૭ વાંઝીયાપણું. [સંતાન—બીજની નબલાઇને લીધે, યા 'ઓવરીસ'ની બીગડેલી હાલત (Congestion) ને લીધે.]

આ દવા કેમ અને કયારે લેવી, તેની સમજ તે બાટલી ઉપર આપેલી હોએ છે.

દસતાંનનુ તેના નીયમીત વખતે આવવુ, સ્ત્રીની તબીયતની બેહતરી માટે, ખાસ જરૂરનુ છે. કુદરતે નેમી આપેલે વખતે, જયારે દસતાંન આવવાનો વખત થાય છે, ત્યારે સ્ત્રીની પ્રકૃતીમાં થતા ફેરફાર, તે પોતે સમજી શકે છે તેવે વખતે કોઇબી કારણુસર દસતાંન આવવાનો વખત અટકાવવાની તજવીજ કરવી, એ ગંભીર ભુલ છે. ઘણીક વખતે ભલે યા બુરે પ્રસંગે, કેટલીક સ્ત્રીઓ, દસતાંનનો આવી પુગેલો પ્રસગ દુર લઇ જવાની કાંઇક તજવીજે, કાંઇક સગવડને ખાતર કરેછે. દાખલા તરીકે, લગનમાં જવા માટે એક સ્ત્રી પોતાનો માસીક પ્રસંગ અસુરેથી આવે એવી મતલબથી, તે આઇસ, સોડા, કે આઇસ લેમોનેડનો આખો દીવસ અવારનવાર છુટથી ઉપ્યોગ કરે છે. તેમજ કેટલીક સ્ત્રીઓ એવીજ કોઇ મતલબને ખાતર, માસીક માંદગીમાથી જલદી ફારેગ થવા, સંગજીરૂં, વાંસકપુર, વગેરે ગાંમઠી દવાઓ, મલાઇ કે માખણુમા ખાએ છે. પણ તેના પરીણામનો તેમને કાંઇબી ખ્યાલ હોએ, તો તેઓ કદીબી તેમ કરે નહી.

ખુદરતી ઇલાજ.

અગરજો દસતાંનનું ખંચાઇ જવું, બંધ પડી જવું, દુખારા સાથે થેાડું થેાડું પડવું, યા વધારે પડવું, એ સઘલું ગર્ભસ્થાંનના ભીત્તરમાં કાંઇ ખાસ દરદ કે અડચણને લીધે નહી હેાએ, તેા પછી, એ ઉપલી ફરીયાદેાને નાબુદ કરવા માટે, દસતાંનને ખુલાસાથી પડવાની દવાએા, તથા ગર્ભસ્થાંનમા થતેા દુખારેા નરમ પાડવાની દવાએાના એાટરિા દર મારા સ્ત્રીએાએ પીવાના ચાલુ રાખવા, એ એક આફત સમાન થઇ પડે છે.

* એલેાઝ અને આયરંન, (Aloes and Iron) ની બનાવટવાલી ગેાલીએા, જે ડાકટરેા એવે પ્રસગે આપે છે, તેથી કાંઇ ફરીયાદ સદાની જતી નથી. ગરમ પાણીના તબમાં બેસવું, રાઇના પલાસટર મારવાં, દવાના 'ડુશ' લેવાં, (ખાસ કરીને એક દ્રાંમ લાઇકર એમેાનીઆ, અને એક પાઇન્ટ દુધને મેળવીને) કબજીઆત દુર કરવા એરંડીઆનેા જુલાબ લેવેા, વીગેરે ઇલાજો તકલીદી ફાએદેા કરે યા નહીબી કરે, એ બનવા જેાગ છે. પણ દસતાંનને લગતી ઉપર દરશાવેલી પીડાકારીથી, જો એક કુંવારી સ્ત્રી હેરાંન થતી હેાએ, તેા તે પીડાકારી દુર કરવાનેા એકજ જે ખુદરતી ઇલાજ કેહવાએછે, તે એ છે, કે તેવી સ્ત્રીને એકદમ લગનના ગાંઠથી જોડી, સંસારમાં દાખલ કરવી. કેમકે પ્રખ્યાત તબીબ ડાકટર એશવેલ કહેછે કે.—"Marriage often cures amenorrhœa"

લા० દુવાગીર

* * *

L. R. C. P. & S.

---

* એલેાએા અને હીરાકસીની બનાવટવાલી તૈયાર ગેાલીઆ કેમીસ્ટેાને ત્યાં મલે છે.

કરતા

પત્ર ૨૨ મું.

ON DYSMENORRHŒA

સખત દુખારાવાલી માસીક માંદગી.

સખત દુખારાવાલી માસીક માંદગી. ડીસમૅનોરીઆ.
ડીસમૅનોરીઆના કારણ. દરદની હકીકત.
દરદનો ઇલાજ.

મેહરબાંન બેહન—

સ્ત્રીના ગુપ્ત સંસારના દરદો લંબાણથી ખુલાસેવાર દરશાવવાની મારી ઘણીખી મરજી છત્તાં, હું બે કારણસર તેમ કરી શકતી નથી. પેહલું કારણ એ છે, કે દસતાંનના દરદોના ઇલાજ, દરદની પુરે-પુરી પીછાન વગર બીનઅનુભવીઓથી થવા જોઇએ નહી, કેમકે તેમાંથી ગંભીર નુકસાંન થવાના સંભવ રેહ છે. બીજું કારણ, ગર્ભસ્થાંન અને તેની સાથના બીજા અવયવો, (Organs) જેન ગર્ભસ્થાંન સાથ અતી ઘાડો સબંધ છે, તેનું બારીક બયાંન તબીબો સીવાય બીજાં કોઇ સમજી શકે એમ નથી. અને ઘડીભર તેઓ સમજીબી શકે, તોપણ જે જે દરદો ગર્ભસ્થાનને થાય છે, તે દરદોની ખરી પીછાન કરવામાં કાબેલ તબીબો કોઇવાર થાપ ખાઇ જાએ છે, તો બીજાંઓ શું બીસાદમાં છે? એટલાં માટે દસતાંનના થોડાંક દરદોની વીગત, ફકત મારી બેહનપણીઓની જાંણને માટે ટુંકમા દરશાવી, હું બીજી બાબદ ઉપર ઉતરવા માગું છું.

ડીસમૅનોરીઆ.

નહી ખમાએ એવા સખત દુખારા સાથ દસતાંનનું પડવું, તેને ઇંગ્રેજીમાં 'ડીસમૅનોરીઆ' કરી કહે છે. ડાકટર ઍશવૅલ એ દરદથી હેરાંન થતી સ્ત્રીઓ માટે કહે છે કે;—

"Single women are particularly prone to it, and it often seems to be associated with a tendency to strong mental emotion."

ડીસમૅનોરીઆ એક ઘણુંજ કફોડું અને ગુંચવાડાભરેલું દરદ છે. તેનું ખરૂં કારણ શોધી કાહાડવું ઘણીવાર મુશકીલ થઇ પડે છે, અને તેથીજ તેનો ઇલાજ પણ તેટલોજ ગુંચવાડાભરેલો છે.

ડીસમૅનોરીઆના કારણ.

અનેક કારણોને લીધે એ દુખારો ચાલુ રહે છે. કોઇવાર તે ગર્ભસ્થાંન માંહેલી ખામીઓને લીધે, તો કોઇવાર તેની અંદર થએલા સોજાને લીધે; કોઇવાર સંતાન-બીજસ્થાંન (Ovaries)ની ખાંમીભરી હાલતને લીધે, તો કોઇવાર બગડેલાં લોહી, અને જ્ઞાનતંતુની બગડેલી હાલતને લીધે એ દુખારો થાએ છે.

યાદ રાખવું જરૂરનું છે, કે ડીસમૅનોરીઆ એ કાંઇ દરદ નથી, પણ ભીત્તરમાં થયલાં બીજાં કોઈ દરદની માત્ર એક નીશાંની (Symptom) છે.

દરદની હકીકત.

સખત દસતાંન અનીયમીત જાએ છે, તો કોઇ વખત ખુલાસાથી જાએ છે. પણ ઘણું ખરૂં તે થોડું થોડું જાએ છે. નહી ખમાય એવો દુખારો થાય છે, અને ગર્ભસ્થાંન તથા તેની બાહારની જગામાં ચસકા મારે છે. કંમર, જાંગ, અને પીડુમાં સખત દુખારો થાય છે.

જ્યારે બંધાએલું દસતાંન ગર્ભસ્થાંનમાંથી પડે છે, ત્યારેજ થોડો વખત દુખારો નરમ પડે છે, અને થોડા વખતનો ગાલો નાખી, પાછો તે દુખારો શરૂ થવા માંડે છે.

ડીસમૅનોરીઆથી પીડાતી સ્ત્રીઓને મનથી તેમની માસીક માંદગીનો આવી પુગતો વખત, એક જાતની આફત સમાન છે, કેમકે એ પ્રસંગ આવી પુગવાની આગાડી, તેમને એકાદ બે દીવસ આગમજથી માલમ પડે છે. એકાદ બે દીવસ આગમજથી છાતીમાં સખત ધોંકા મારે છે, માથું દુખે છે, ચેહરો લાલચોલ થઇ આવે છે, પીડુમાં ભાર થએલો હોએ એમ લાગે છે, અને એવી બધી નીશાંનીઓ પછી પીડાકારી પોતાની શરૂઆત કરે છે.

કોઇ વખત દુખારો એકાદ બે દીવસમાં નરમ પડી જાય છે, અને પછી દુઃખ દરદ જેવુ કાંઇ રહેતું નથી.

એવી રીતે એ દરદથી પીડાતી સ્ત્રીઓ કોઇવાર પોતાની આખી જીંદગી સુધી હેરાન થાય છે, અને મોટી ઉંમરના સબબને લીધે, દસતાંન જ્યારે સદાનું નાબુદ થવાનો વખત આવે છે, ત્યારેજ તે દરદ જાય છે. હીસ્ટીરીઆથી રીબતી, અને ઘણીજ ચીરડાઉ સ્વભાવવાલી કુંવારી સ્ત્રીઓ, ખાસ કરી એ દરદના વધારે ભોગ થઇ પડે છે. વળી નબલી દેહવાલી, અને અઇઆસી જીંદગી ગુજારનારી સ્ત્રીઓને પણ આ દુઃખ વેઠવું પડે છે. ડાકડર ઍશવૅલના વીચાર પ્રમાણે કામાતુર જુસ્સાવાલી સ્ત્રીઓને પણ એ દરદ લાગુ પડે છે.

ઘણીકવાર ઉમરે પુગેલી છોકરીઓમાં જ્યારે પેહલી માસીક માંદગીની શરૂઆત થાય છે, ત્યારે તેજ વખતે ડીસમૅનોરીઆ પણ સાથે સાથે શરૂ થાય છે. પણ બીજા હાથ ઉપર તે પાછળથીબી થાય છે. કોઇવાર એ જાલમ દરદ સ્ત્રીને તેની આખી જીંદગી સુધી હેરાંન કરે

છે, અને સેવટે મેાટી ઉંમરે દસતાંનનું પડવું જ્યારે સદાનું બંધ થાય છે, ત્યારેજ તે દુખબી નાબુદ થાય છે.

આ દરદથી પીડાતી સ્ત્રીએા, જ્યારે કાંઇબી ઇલાજ કીધા વગર એ દરદને ચલાવી લીએ છે; અને હું ધારૂં છું કે સેંહકડેા ગરીબ સ્ત્રીએા પેાતાની ગુંજાસ અને ગરીબીને લીધે, જીવ ઉપર જબરી કરી, એ દરદને ખમી લેઇ ચલાવે છે; ત્યારે રફતે રફતે, પણ લાંબે વખતે, તેમના શરીરમાં મેાટેા ફેરફાર થઇ જાય છે. દાખલા તરીકે, તેમની તબીયત અને શકતી ધીમે ધીમે નબલી પડતી જાય છે; ધીમે ધીમે કબજીઆતનું જોર પેહલાં લાગુ પડે છે, અને પાછળથી પેટનેા મરજ ચાલુ થાય છે. કેાઇ વખત કેાઠેા કબજ, તેા કેાઇ વખત પેટ આવવાં શરૂ થાય છે. ભુખ ધીમે ધીમે મરતી જાય છે, અને ખેારાક પેટમા એાછેા જવાથી, રફતે રફતે શરીર તવાતું જાય છે. માસીક માંદગીથી ફારેગ થયા પછી સફેદ પ્રવાહી જેવેા પદાર્થ (white discharge) ગર્ભસ્થાંનને રસતે વેહવા માંડે છે, સ્તંન નબલાં પડી જાય છે, અને કેાઇ વખત તે તે બીલકુલ બેમાલુમ થઇ જાય છે.

દરદનેા ઇલાજ.

આ દરદનેા ઇલાજ બનતાં સુધી કેાઇ કાબેલ તબીબ પાસે કરાવવેા. કેમકે ડીસમૅનેારીઆનું ખરૂ કારણ શેાધી કંહાડયા પછીજ તેનેા ઇલાજ કરવેા જોઇએ. જો ભીત્તરમાં કાંઇ ખાંમી હેાવાને લીધે દુખ દરદ થતું હેાએ, તેા તેનેા ઇલાજ ડાકટર પાસેજ કરાવવેા. કેાઇવાર સંતાનબીજસ્થાંન ઉપર સેાજો આવ્યાથી, તેમજ ગર્ભસ્થાંનનુ મુખ બીલકુલ સંકેાચાઇ ગએલું હેાવાથી, દુખારેા થાય છે. જો તેમ હેાએ તેા ડાકટરેા તેનેા ઇલાજ સેહલથી કરી શકે છે.

અગરજો ગર્ભસ્થાંનમા, કે સંતાન–બીજ–સ્થાંનમાં (Ovaries) તેમજ ગર્ભસ્થાંન સાથ ઘાડેા સંબંધ રાખતાં બીજાં અવયવેામાં

(Organs) સેાજો, કે ખાંમી જેવું કાંઇ હેાએ નહી, અને જો દરદી સ્રી કુંવારી હેાએ, તેા તેણીને બનતી જોગવાઇએ માબાપેા યા વ લીઓએ પેહલાં પરણાવી દઇ સંસારમા નાખ્યાથી, અને આરેાગ્યતાને સુધારનારી બીજી સામાન્ય બાબદેા પ્રમાણે ચાલ્યાથી, ડીસમૅનેારીઆ નાબુદ થઇ જશે.

અઇઆસીપણું અને આલસાઇ, એ સ્રીના શરીરના દરેક અવયવેા (Organs)ની પીડાકારીના મુળ છે. પ્રખ્યાત તબીબ ઍશવૅલ કહે છે કે:—"ઘણી વખત કુંમારી છેાકરીએા પરણી ગયાથી, અને તેઓ બચ્ચાંની માતા થયાથી ડીસમૅનેારીઆ સાજો થયેા છે, પણ કેાઇ કેાઇ કેસમાં તેા પરણેલી સ્રીઓમાં પણ તે ઘણા જોરથી થાએ છે."

અલબતાં, જો ગર્ભસ્થાંનમા, યા સંતાન–બીજ–સ્થાનમાં સેાજો હેાએ, તેા એક સ્રી પરણી ગયાથી યા બચ્ચાંની માતા થયાથી ડીસમૅનેારીઆ સાજો થતેા નથી. એવા કેસમા તેા સંસારી જીંદગી વધારે ત્રાસદાએક થઇ પડે છે. એટલાં માટે એ દરદનેા ઇલાજ કરવા પેહલાં તેનું ખરૂ કારણ પેહલાં શેાધી કાહાડવું જોઇએ.

પણ એક દુર બેઠેલી સ્રી જયારે એવા દુખારાની ફરીયાદ કરે, ત્યારે તે વખતે તેણીના દુખારાનેા ઇલાજ કરવાની સર્વેથી પેહલી જરૂર છે.

૧ દુખારેા શરૂ થતાંજ, ગરમ પાણીના ટબમાં દીવસમા ત્રણ વખત બેસવું. ઓછામાં ઓછું ૩૦ મીનીટ ગરમ પાણીના ટબમાં બેસી રેહવું.

૨ દર એક કલાકને આંતરે, અરધેા ગ્રેન 'પલવીસ ઇપીકૅક' પાણીમાં આપવું ચાલુ રાખવું, કે જેથી દસતાંન ખુલાસાથી જઇ શકે. જો ઇપીકૅકથી ઉલટી જેવું લાગે, તેા તે બબે કલાકે આપવું.

૩ જો દુખારેા ઘણેાજ હેાએ તેા નીચલી દવાની ગેાલીઓ (Suppository) કેાઇ કૅમીસ્ટને ત્યાંથી બનાવી મંગાવી સફરામાં રાખવી.

R/

Ext. Belladona, grs. ss.
Pulv. Assafœtida grs. xv.
Ol. Theobrom. q. s.

M. ft. Suppos No. iij.

એ ગોળી કેમ વાપરવી. એ માહેલી એક ગોળી, દુખારો થતો હોએ તે વખતે સફરામાં લેઇ, તે આંઠ કલાક સુધી રાખી મેલવી

જો કોઠો કબજ હોએ, તો એવે વખતે હુનીઆડી જાનોસ, યા કોઇબી એવું મીનરલ વૉટર પીઇ લેવું.

દુખારો જો ઘણોજ સખત હોએ, તો નીચલી ગોલીને તુરતજ બનાવી મંગાવી પીવામાં લેવી.

R/

Ext. Cannabis Indica, gr. j.
Ext. Hyoscyami grs. vj
Ext. Valerianæ grs. iij.

M. divide in pil No. VJ.

એ ગોળી કેમ વાપરવી. દરેક ગોળી દર ત્રણ કલાકે આરાંમ થાએ ત્યાં સુધી લેવી.

એ ઉપરાંત બીજી ખાસ દવાઓ, જે ડીસમૅનોરીઆના બાબમાં દુખારો ઓછો કરવા માટે વપરાય છે, તેમા **એપીઑલ** નામની દવાની પેટંન્ટ ગોલીઓ ઉપર દરદીનું હું ખાસ ધ્યાંન ખેંચુ છું. એ દવા દુખારા ઉપર ઘણી ગુણગારી કેહવાએ છે.

ઍનટીફીબ્રીન અને **ઍનટીપાઇરીન**ને નામે જણાએલી દવાઓ પણ એ દુખારા ઉપર વાપરવામાં આવે છે, પણ એ દવાનો ઉપયોગ તબીબની સલાહથીજ કરવો ઘટે છે.

લા૦ દુવાગીર

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૩ મું.

ON MENORRHAGIA.

(મૅનોરેજીઆ.)

દસતાંનનું છુટી પડવું.

મૅનોરેજીઆ એટલે શું. ગર્ભસ્થાંનમાંથી જતું લોહી, દસતાંનનું લોહી નથી, તે જાણવાની રીત. મૅત્રોરેજીઆ. મૅનોરેજીઆ તથા મૅત્રોરેજીઆના થોડાંક જાણવા· જોગ કારણ. દરદ પારખવાની રીત. દરદની નીશાંનીઓ. દરદના ઇલાજ. ઉધરતી ઓલાદની દીકરીઓ માટે ડાકટર જૅન્કસના સોનેરી સખુનો.

પ્રીય સખી,

ડીસમૅનોરીઆની બાબદ તુને ખુલાસાવાર સમજાવ્યા પછી હવે હું તુને ટુકમાં 'મૅનોરેજીઆ' નામના દરદની વિગતથી જાણીતી કરવા માગું છું.

મૅનોરેજીઆ એટલે શું ?

રાબેતા કરતાં માસીક માંદગી પ્રસંગે દસતાંનનું મોટાં પ્રમાણમાં જવું, એને વૈદક જબાંનમાં હમો મૅનોરેજીઆ કહીએ છીએ.

માસીક પ્રસંગે, દસતાંન જ્યારેબી મોટા પ્રમાણમાં જાએ, ત્યારે દરદીએ તેની તપાસ કરવાની ખાસ જરૂર છે, કે એવી રીતે મોટાં પ્રમાણમાં જતું લોહી ખરેખર દસતાંન છે, યા ગર્ભસ્થાંન માહેલી નસોમાંથી વેહતું લોહી છે.

પણ મોટે ભાગે માસીક માંદગી પ્રસંગે એવી રીતે મોટા પ્રમાણમાં જતું દસતાંન, ખરેખરૂ દસતાંન હોતું નથી, પણ ગર્ભસ્થાંનની રગોમાંથી તંનદરોસ્ત લોહી વેહ છે.

જ્યારે માસીક માંદગીના પ્રસંગ સીવાય, કોઇબી વખતે ગર્ભસ્થાંન માહેલી રગોમાંથી મોટા જથ્થામાં લોહી વેહવા માંડે છે, ત્યારે તે દરદ મૅનોરેજીઆને નામે નહી, પણ

Metrorrhagia મૅત્રોરેજીઆ

ને નામે ઓલખાએ છે. આપણા બઇરાંઓ સાધારણ રીતે કોઇબી પ્રકારના ગર્ભસ્થાંનમાંથી નીકલતા પ્રવાહીને દસતાંનને નાંમે ઓલખે છે, અને તેથી ગંભીર ભુલ એ થાય છે, કે ખરાં દરદની દાદ કે ફરીઆદ લેવાતી નથી, અને પાછળથી જ્યારે દરદ ગંભીર રૂપ પકડે છે, ત્યારેજ તેઓ તેના ઇલાજ કરાવવા નીકલે છે. પણ મૅત્રોરેજીઆને મૅનોરેજીઆ સાથ કોઇબી પ્રાકારની નીસબત હોતી નથી. આ બે પ્રકારના જુદાં દરદો વિશે મારે એટલાં માટેજ ખાસ લખવું પડે છે, કે સ્ત્રીઓ એક દરદને બીજાં સાથે ભેલી નાખતાં અટકે, અને તેઓ એક દરદને બીજાં દરદથી પીછાનતાં શીખે, યા તો કોઇ કાબેલ તબીબની મદદ મેળવી પોતાના દુઃખનુ નિવારણ કરે.

ગર્ભસ્થાંનમાંથી જતું લોહી, દસતાંનનું લોહી નથી, તે જાણવાની રીત.

કોઇ વખત માસીક માંદગીના પ્રસંગ ઉપર, યા તે પ્રસંગની આગમજ ગર્ભસ્થાંનમાંથી કાંઇક કારણોને લીધે, ઘણુંજ લોહી જવા માંડે છે. એવે પ્રસંગે અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ તેને દસતાંનનું લોહી સમજી ચલાવી લીએ છે, પણ તેમાંથી ઘણીવાર ગંભીર પરીણાંમ આવે છે. એટલાં માટે એવી રીતે જતું લોહી દસતાંન છે કે નહી, તે જાણવાની જરૂર છે. જો તે દસતાંનનું લોહી નહી હોએ, તો તે ગર્ભસ્થાંન માહેલી નસોમાંથી શરીર માહેલું લોહી જતું હોવું જોઇએ. એ શરીર માહેલું લોહી અટકાવવા માટે તુરતજ કોઇ કાબેલ તબીબની સલાહ લેવી ઘટે છે. દસતાંનનું લોહી નીચલી રીતે જણાઇ આવે છે.

દસતાંનનુ લોહી.	**શરીર માહેલું લોહી.**
૧. તે કદીબી બંધાઇ જતું નથી. કેમકે તેમાં 'ફીબ્રીન' નામનો પદાર્થ હોતો નથી, કે જે પદાર્થ લોહીને ઘટ કરી બાંધી નાખે છે.	**૧.** તે થોડા વારમાં ઘટ બંધાઇ જાએ છે, કેમકે તેમાં 'ફીબ્રીન' હોએ છે.
૨. દસતાંનના લોહીનો રંગ શરીર માંહેલાં લોહીથી જુદો પડેછે.	**૨.** શરીર માહેલાં લોહીનો રંગ, દસતાંનના રંગથી જુદો હોએ છે.
૩. કપડાં ઉપર પડેલો ડાઘ સુકાયા પછી, કપડું કડક થઇ ગયલું લાગતું નથી.	**૩.** કપડાં ઉપર પડેલો ડાઘ સુકાયા પછી, કપડું કઠણ થઇ ગએલું લાગે છે.

મૅનોરેજીઆનાં તથા મૅટ્રોરેજીઆનાં કારણ.

શરીરને નબલાં બનાવનાર કોઇબી દરદથી મૅનોરેજીઆ થવાનું કારણ મલે છે. દાખલા તરીકે, ઘણુ ધવાડવાથી, લીવર (કલેજાં) અને

કીડની (ગુર્દા)ના દરદથી, ખઇ, કબજીઆત, (Constipation) મેલેરીઆ તાવ, ગંમખારી, આલસ અને અઇઆસીપણું વિગેરે દરદોથી, એ દરદ જોર કરી ઉભરી નીકળે છે.

એ ઉપરાંત ગર્ભસ્થાંનની હાલતમાં ગંભીર પ્રકારના ફેરફારથી, ગર્ભસ્થાંનમાં થતી ગાંઠ (જેને આપણાં બઇરાંઓ દસતાંનની ગાંઠ કહે છે તે)થી, ગર્ભસ્થાંન મોટું થવાથી, ગર્ભસ્થાંનનું મુખ ચહડી આવ્યાથી, ગર્ભસ્થાંન તેની અસલ જગાથી ખસી જવાથી, તેમજ સુવાવડી સ્ત્રીઓમાં અભણ દાઇની ગફલતીથી ઓરના એકાદ ટુકડાનું ગર્ભસ્થાંનમાં રહી જવાથી પણ એવી રીતે દસતાંન છુટી જાએ છે.

ઘણા * ભોગીપણાંથી, તેમજ મોટી ઉંમરે પરણેલી સ્ત્રીઓ સંસાર સુખમા ઉલટ સાથ પડયાથી, તથા ઘણાં છોકરાંને જનમ આપનારી માતાઓની દેહ નબલી પડી જવાથી, એ દરદ થવાનો સંભવ રહે છે. સંતાન–બીજસ્થાંન (Ovaries) ઉપર સુજ આવ્યાથી, અને ગર્ભસ્થાંનમાં ચાંદુ (ulcer) પડયાથી, પણ દસતાંન છુટી જવાના દાખલા માલમ પડયા છે.

ડાકટર એશવૅલના મત પ્રમાણે સંસાર સુખથી બીલકુલ પરેહજ રહેલી સ્ત્રીઓ, તેમજ બીનપરણેલી સ્ત્રીઓને પડેલી † કુકર્મ આદતથી પણ એ દુખ થવા પામે છે.

એ ઉપરાંત બીજાં અનેક કારણોને લીધે એ દરદ થાય છે, પણ તે સઘલાં કારણો અતરે લંબાવવાની હું જરૂર જોતી નથી.

દરદ પારખવાની રીત. (Diagnosis.)

જ્યારે એવી રીતે દસતાંન ઘણુંજ જતું હોએ, ત્યારે જાણવું જોઇએ કે સ્ત્રીની હાલત ગર્ભવંતી છે યા નહી. જો આસપાસની

* Excessive venery. † Self-abuse.

વિગત ઉપરથી એવી ખબર મલે, કે એ ત્રણ માસ થયા સ્ત્રી માસીક માંદગી ભોગવતી નથી, તો ધારવું કે દરદીને ગર્ભપાત (Abortion) થાય છે. પણ ગર્ભપાત થાએ છે એવાં સેવટ ઉપર આવવા આગમજ, ગર્ભ ધારણ કરેલો છે, કે નહી, તે વિશે બીજી હકીકત જાણ્યા પછીજ, તેવાં સેવટ ઉપર આવવું, કેમકે કોઇવાર દસતાંનનુ એકદમ છુટી જવું, એ ભીત્તરમાં થએલાં કોઇ ગુપ્ત દરદનું પણ કારણ હોય છે.

દરદની નીશાનીઓ. (Symptoms.)

માસીક માંદગીમાં જેટલું દસતાંન જવું જોઇએ, યા જતું હોએ, તેથી ઘણાજ વધારે મોટાં જથામાં દસતાંન જવા માંડેછે. માસીક માંદગીની રાએતાની મુદતના દીવસોમા વધારો થાયછે. એવાં દરદને લીધે દર માસની આખેરીએ માસીક માંદગી થવાને બદલે, દર ત્રણ અઠ-વાડીએ, અને કોઇ વખત તો દર પખવાડીએ સ્ત્રીને દુર બેસવું પડે છે. કોઇ કોઇ વખત તો ચાલુ દસતાંન હમેશ પડયા કરે છે, અને દસતાંનને બંધ થતાં વાર લાગતી નથી, તેટલાંજ તે પાછું દેખાવ દીએછે. જો દસતાંન બંધ પડેછે, તો પછી (લ્યુકોરીઆ) સફેદ પ્રવાહી મોટા જથામાં જવા માંડે છે. મોટા જથામાં દસતાંન જવાને લીધે સામાન્ય નબલાઇ થાય છે. પીઠ અને કંમર તથા જાંગમાં સખત દુખારો થવા માંડે છે. ફેર અને ચક્કર આવે છે. માથું દુખે છે. છાતીમા ધપકારા (Palpitation) થાય છે, અને છેવટે શરીર માહેલાં લોહીની હાલત નબલી થઇ જવાથી, પગ અને આંખ ઉપર સોજા આવે છે.

દરદના ઇલાજ.

એ કાંઇ એવું દરદ નથી, કે તેનો ઇલાજ દરદીની હકીકત ઉપ-રથી થઇ શકે. પણ એ દરદનુ ખરૂં, કારણ જાણવા માટે દરદીની

ખાંનગી પરીક્ષા કરવાની જરૂર હોવાથી, કોઇ કાબેલ તબીબની એકદમ સલાહ લેવી. જુદાં જુદાં કારણોને લીધે જુદી જુદી દવાઓ એ દરદ ઉપર આપવી પડે છે. જો દરદીના આંગમાં લોહી હોએ નહી, (anæmic હોએ) અને દસતાંન ઘણુંજ જતું હોએ, તો કેટલાક તબીબો Iron and Quinine ની ગોલીઓ આપે છે. એવી ગોલીઓ હું મારાં ઘરાકોને આપુછું, પણ તે એ ગોલીઓ દસતાંન બંધ થયા પછીજ આપ્યાથી વધારે ફાએદો થાય છે.

ગૅલીક ઍસીડ, લેડ ઍસીટેટ, અને ઓપીયમની ગોલીઓ, દસતાંનનો અટકાવ કરે છે, પણ તેની જેવી જોઇએ તેવી અસર થતી નથી.

ડીજીટૅલીસ, જ્યારે હાર્ટના કોઇ દરદથી એ દરદ ઉભરી નીકલે છે, ત્યારે આપવામાં આવે છે.

આર્સનીક, કોઇ વખત આયરન (Iron) કરતાં વધારે ફાએદો કરે છે. પણ જ્યારે એ દરદ મેલેરીયલ તાવથી ઉભરી નીકલે છે, ત્યારે ખાસ કરી આર્સનીક ઘણુંજ કારગત લાગે છે.

ઍરગટ, ગર્ભસ્થાંનની બગડેલી હાલતની વખતે અપાએ છે.

બ્રોમાઇડસ, સંતાનબીજસ્થાંનના સોજાને લીધે, જ્યારે દસતાંન છુટી જાએ છે, ત્યારે ઠીક કાંમ લાગે છે.

અડીભીડીના પ્રસંગે, કોઇબી કારણથી છુટી ગએલાં દસતાંનનો અટકાવ કરવા માટે, પાર્ક ડેવીસની કંપનીએ એક ઉત્તમ પ્રકારની બનાવટ બનાવી છે, જે Liquor Sedans ને નામે ઓલખાએ છે. એ દવાની ખરી બનાવટમાં શું શું આવે છે, તે મારાં વાંચકોની જાણ માટે હું જાહેર કરૂં છું. એ બનાવટમાં

વાઇબરનમ પ્રુનીફોલીઅમ, (Viburnum Prunifolium.)
હાઇડ્રાસટીસ કૅનેડૅનસીસ (Hidrastis Canadensis)

જમેકા ડોગઉડ,(Jamaica Dogwood.) વીગેરે વાણા હોએ છે.

જો લીવરની બગડેલી હાલત, એ દરદનું કારણ માલમ પડે, તો હુનીઆડી જાનોસ,સીડલીટ્ઝ પાઉડર, સાઇટ્રેટ ઓફ મૅગનીશ્યા, ફ્રુટ–સૅાલ્ટ વિગેરે જુલાબથી કોઠો સાફ કરવો.

ઉછરતી ઓલાદની દીકરીઓને માટે, ડાક્ટર જૅન્કસના સોનેરી સખુનો.

સ્ત્રી જાતની ઉછરની ઓલાદની બેહતરી માટે, તેમજ કોમની ભવિશની ઓલાદની માતાઓના લાભ માટે, તથા જવાંન બાળાઓના માબાપ અને વાલીઓના ભલાં માટે, આ બાબદ ખતમ કરવા પેહલાં, હું મારા તરફથી કાંઇબી અંગત ટીકા કરૂ, તે પેહલાં એક પ્રસીધ તબીબના વીચારોનો ઉતારો કરી, તે ઉપર હું તેમનું ધ્યાંન ખેંચુ છું.

* Troublesome cases of this kind are occasionally to be found among school girls, whose nervous systems are taxed to the utmost by what is termed the 'forcing system' style of education, but really is in consequence of an attempt to attain an education while every law of health is violated. The most glaring examples of the neglect of some of the most important hygienic laws, thus retarding the development of the generative organs, and laying sure the foundations of Chronic invalidism, are to be found in not a few of the fashionable schools for young ladies. The subject cannot here be discussed *in extenso*, although it is one of paramount interest, not only to parents and guardians, but also to

* Disorders of Menstruation. Edward W. Jenks, M. D., L. L. D.

physicians, and all those whose thoughts are turned towards the welfare of the coming generation.

એવી રીતે છોકરીઓ, માસીક માંદગીની અનીયમીત પીડાકારીથી પીડાએ છે, અને કોઇ કોઇમાં કોઇ કોઇ વખત મૅનોરેજીઆ, નરમ પ્રકારનો હોએ છે.

તેઓનો કોઠો ઘણો ખરો કબજ હોએ છે, તેઓનું લીવર બરોબર કામ કરતું હોતું નથી, અને તેથી ગર્ભસ્થાંન તરફ લોહીનો જોશ વિશેશ હોએ છે.

ઇલાજ

કબજીઆતની દવા કરવી. લીવર સાફ રાખવું. અને ખુલ્લી હવામાં ફરવા હરવાની સારી પેઠે નીયમીત કસરત કરવી. જો દસતાંન માસીક માંદગીમાં અનીયમીત જતું હોએ, તો માસીક માંદગીની આઠ દીવસ આગમજ

વાઇબરનંમ પ્રુનીફોલીઅમ

નો ફ્લુઇડ ઍક્ષત્રેકટ, અરધા દ્રાંમથી એક દ્રાંમ સુધી, ઉંમરનાં પ્રમાંણુમા તજના પાણી સાથ મેળવીને ચાલુ લેવો. એ પછી જો બરાબર વખત સર માસીક પ્રસંગ આવે, તો તુરતજ ઉપલી દવા પીવી બંધ કરવી, અને જો દસતાંન નીયમ કરતાં વધારે જતું માલમ પડે, તો તે પાછી પીવી ચાલું કરવી.

લા૦ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૪ મું.

સ્ત્રીના ખાસ દરદો.

ON LEUCORRHŒA.

(લ્યુકોરીઆ)

ધાતુ ક્ષય.

ધાતુક્ષય. ગર્ભસ્થાંનનાં થોડાંક જાણવા જોગ દરદોની ટીપ. લ્યુકોરીઆ કોણને થાય છે. લ્યુકોરીઆથી આવતાં પરીણાંમ. લ્યુકોરીઆની નીશાનીઓ. લ્યુકોરીઆ થવાના કારણો. લ્યુકોરીઆના ઇલાજ.

પ્યારી સખી,

સ્ત્રીના સઘલાં ગુપ્ત દરદો ઉપર હું મારી ઘણી ઇચ્છા છત્તાં લખી શકતી નથી, કેમકે તેથી તે દરદોની ગમે એવી રીતે લંબાન સમજણ આપ્યા છત્તાં, મારાં વાંચકોના ધ્યાંનમાં તેની સમજ ઉતરે એમ નથી. તોપણ એટલું તો મારે જણાવવું જોઇએ, કે સ્ત્રીના ગુપ્ત ભાગના દરદો કાંઇ આંગલી ઉપર ગણાય એટલાં નથી. નીચલાં દરદો, ઘણાજ જાણીતાં અને ઘણાંજ અગત્યના હોવાથી, તેની ટીપ હું એટલાં માટેજ આપું છું, કે મારાં વાંચકોને એ દરદોનો કાંઇક ખ્યાલ આવે.

ગર્ભસ્થાંનના થોડાંક જાણવા જોગ દરદોની ટીપ.

૧ મોટી ઉંમરે દસતાંન બંધ થતી વખતની હેરાનગતીઓ.

૨ સંતાન-બીજ-સ્થાંનનો સોજો. (Acute & sub-acute Overitis.)

૩ ગર્ભસ્થાંનનો સોજો. (Acute & Chronic inflamation of the Womb.)

૪ ગર્ભસ્થાંનના મુખમાં ચાંદુ પડવું. (Ulceration of the Neck of the Womb)

૫ ગર્ભસ્થાંનનું તેની જગા ઉપરથી આગલ યા પાછલ ખસી જવું. (Fall of the Womb.)

૬ ધાતુ ક્ષય. (Leucorrhœa.)

આ અને એના જેવાંજ બીજાં અનેક દરદો, સ્ત્રીઓના દરદોના ખાસ તબીબોનીજ સારવાર હેઠલ તેના ઇલાજ માટે મુકાવા જોઇએ.

પણ એ સઘલાં દરદોમાં છેલ્લુ દરદ જે લ્યુકોરીઆને નામે જણાએલું છે, તેના વિશે દરએક સ્ત્રીએ કાંઇક જાણવું ખાસ જરૂરનું છે.

લ્યુકોરીઆ કોણને થાએ છે.

લ્યુકોરીઆનુ દરદ સ્ત્રી જાતીમાં ઘણુંજ સાધારણ હોએ છે. ઇંગ્રેજીમાં એ દરદને સાધારણ રીતે Whites (વાઇટ્સ) કરી કહે છે, અને આપણી સ્ત્રીઓ એ દરદને જુદેજ નામથી ઓલખે છે. કોઇ એ દરદને ૧. ધાતનું જવું કહે છે. અને કોઇ ૨. 'પાણી જવું,' એમ કહે છે.

જવાંન અને મજબુત બાંધાવાલી સ્ત્રીઓ કરતાં, નાજુક તબીયતવાલી, અને મધ્યમ ઉંમરની સ્ત્રીઓમાં ખાસ કરી એ દરદ વધારે જોવામાં આવે છે. વળી, કુંમારી સ્ત્રીઓ કરતાં, પરણેલી સ્ત્રીઓ તેથી વધારે હેરાંન થતી હોએ છે.

લ્યુકોરીઆની શરૂઆતમાં, દરદ જેવું કાંઇબી હોએ, એમ બીલકુલ જરાબી લાગતું નથી.

લ્યુકોરીઆથી આવતાં પરીણામ.

ઘણીક સ્ત્રીઓને, તેમની ખીલતી જવાંનીના આહારમાં, પુર તંનદરોસ્તી સાથે ફરતી હરતી આપણ જોતાં હોઇશું, પણ તેવીઓ બાતેનમાં લ્યુકોરીઆથી પીડાતી નહી હશે, એમ માનવાને તબીબો ઘણીકવાર આનાકાની કરતા લાગે છે. પણ વખત જતાં, લ્યુકોરીઆનું દરદ પોતાની જડના મુળ, શરીરમાં ઉંડાં ફેલાવતું જાએ છે, અને જો વખતસર તેનો ઇલાજ થતો નથી, તો તેથી ગર્ભસ્થાંનમાં બીગાડો થવાનો, તથા બીજા એવાંજ દરદો થવાનો સંભવ રહે છે. વળી તે સાથ મગજની શાંતીમા ખલલ થવા માંડે છે, હીસ્ટીરીઆ થવા લાગે છે, અને સેવટે કોઇ કોઇ કેસમાં ખઇનો નાશકારક રોગ પણ લાગુ પડે છે. મરદોમાં જે જે ખુવારીભરી ખરાબી 'સ્પરમેટોરીઆ' નામનું દરદ કરે છે, તેજ ખુવારીનાં જેવી ખરાંબી, ઓરતોમાં લ્યુકોરીઆ કરે છે.

આ દરદની શરૂઆતનું પેહલું કારણ, ગુપ્ત મારગની કાંઇક બગડેલી હાલતને આભારીછે. તબીબી ભાષામાં બોલીએ તો "The discharge (Leucorrhœa) is caused by an inflamed or congested state of the mucous membranes of the vagina, vulva, or uterus."

લ્યુકોરીઆની નીશાંનીઓ. (Symptoms).

શરૂઆતમાં પાણીના જેવા પતલો પ્રવાહી પદાર્થ, સેજસાજ પડતો જણાય છે. વખત જતે રફતે રફતે તે પ્રવાહી જાડો થતો જાએ છે, અને જથામાં પણ તે વધતો જાએ છે. વખત જતાં, તે સેહજ રંગ પકડે છે, અને પાછળથી તે રંગ સેહજ પીલો, લીલો, કે ભુરો માલમ પડે છે. શરીર દીનપરદીન નબલું થતું જાએ છે. સેહજ કામ કરતાં ઠાક ચહડે છે. આસતે આસતે ફેર આવવા માંડેછે. કોઇ વખત ભુખ લાગે છે, તો કોઇ વખત ખાવાની રૂચી ભાંગી જાએ છે. છાતીમા ધપકારા થાય છે, અને ખુલાસાથી

દંમ લેવાની અડચણ પડે છે. રફતે રફતે ચેહરો ફીક્કો પડે છે. આંખની આસપાસની ચાંમડી ઉપર કાલા રંગનું ચક્કર થાય છે, અને કોઇ વખત પીસાબ કરતી વખતે, અગન બળી તણખ મારે છે.

યાદ રાખવું કે લ્યુકોરીઆથી પીડાતી દરએક દરદીમા ઉપર લખેલી દરએક નીશાંનીઓ માલમ પડતી નથી. કોઇમાં એક, તો કોઇમાં બીજી ફરીયાદ હોએ છે. અને તેથી એક દરદીમા એક નીશાંની માલમ પડે છે, તો બીજીમાં બીજીજ નીશાંની હોયછે. પણ ઘણી દરદીઓ, ઉપર દરશાવેલી નીશાનીઓના સામન્ય ભાગ માટે ફરીયાદ કરે છે.

લ્યુકોરીઆ થવાના કારણો.

પરણેલી જીંદગી દરમ્યાંન અતીશય *વિલાસીપણુ, લ્યુકોરીઆનું એક જાણવા જોગ કારણ થઇ પડે છે. દીલ અને ચાહ વગરની પ્રીતથી થઇ પડેલો ફરજીઆત સંસાર. આલસાઇ અને અઇઆસીપણાની આદતો. માસીક માંદગીના પ્રસંગ પછી, સફાઇ અને સ્વચ્છતા જાળવવા માટે જોઇતી સંભાળ નહી રાખ્યાથી, પણ લ્યુકોરીઆ થવાનો સંભવ રહે છે. અતી ઘણી ઠંડી પડતી હોએ, ત્યારે રેસમ કે કપડાંનો પોશાક પેહર્યાથી, તથા પતલાં 'સોલ' વાલાં બુટ, અને સુતરાઉ મોજાં પેહર્યાથી, સરદી લાગ્યાથી પણ લ્યુકોરીઆ થવાનો સંભવ રહેછે. પરણેલી સ્ત્રીઓ બાળકનો જનમ આપ્યા પછી ગર્ભસ્થાંનની જોઇતી સંભાળ જો લેતી નથી, અને બેદરકારીને લીધે જો ગર્ભસ્થાંન બાળકના જનમ પછી નબલું પડી જાએ છે, તો તેથી પણ લ્યુકોરીઆ થવા પામે છે.

લ્યુકોરીઆના ઇલાજ.

શરૂઆતમાં લ્યુકોરીઆની દરકાર સ્ત્રીઓ જરાબી કરતી નથી. પણ જયારે એ પીડા જડ ઘાલી બેસે છે, અને ત્રાસ આપવા માંડે છે, ત્યારેજ તેનો ઇલાજ કરવા તેઓ આતુર બને છે.

પેહલવેહલ્લાં એકાદ જુલાબ એકદંમ લેઇ લેવો. એ પછી રોજ દીવસમાં ત્રણ વાર હુંફાં પાણીથી બદનના ગુપ્ત ભાગને સાફ કરતાં રહેવું. સંસાર

* Sexual excess.

વહેવારમાં બીલકુલ શાંત રેહવું. મરી મસાલાનો, તેમજ ગરમ પડે એવો ખોરાક બંધ કરવો. દારૂ બનતાં સુધી નહી પીવો. હ્યુકોરીઆનું જોર જો નરમ પ્રકારનુ હશે, તો એટલા ઇલાજથી તે દબી જશે. પણ જો દરદ હઠીલું હોએ, તો ફટકી (alum) નું પાણી, યા તો તે નહી તો સલફેટ ઑફ ઝીંકનું પાણી, અને તેબી નહી હોએ, તો ઍસીટેટ ઑફ લેડનું પાણી નરમ પ્રકારનું બનાવી તેની પીચકારી લેવી.

યાદ રાખવું કે ઉપલી કોઇબી દવા એક ડ્રાંમ લેવી, અને તેને એક પાંઇન્ટ પાણીમાં મેળવવી.

પીચકારી લેવાની રીત.

પણ પીચકારી એવી રીતે લેવાની તજવીજ કરવી, કે સઘલી બાજુ એ દવાનુ પાણી લાગે. જો પીચકારીનુ પાણી જેવી જોઇએ તેવી રીતે દરદવાલી જગા ઉપર લાગે નહી, તો પરીણામ અસંતોશકારક આવવાની જરૂર વકી રાખવી. એક વખતમાં આખી એક પાઇન્ટ પાણી લેવુ, અને ઓછાંમા ઓછી પાંચ મીનીટ સુધી તે પાણીને નીભાવી રાખવાની તજવીજ કરવી. દરદને સારૂજ કરવુ હોએ, તો લગભગ ૩ થી ૪ અઠવાડીઆં સુધી ઍલમનુ પાણી (ફટકી) ચાલુ લીધાથી હ્યુકારીઆ નાબુદ થશે.

શરૂઆતમાં એક પખવાડીઆં સુધી, દીવસમાં બે વખત પીચકારી લેવી, અને એક પખવાડીઆં પછી, રોજ દીવસમાં એક વખત લેવી.

હ્યુકોરીઆ લાગુ પડ્યા પછી તેનો ઇલાજ કરવા કરતાં, તે થતું અટકે એવા ઇલાજ કરવા બેહતર છે. બનતાં સુધી બાળકોને લાંબી મુદત સુધી ધવડાવવાથી માતાઓએ પહરેજ રેહવું, કે જેથી આ દરદને જોર કરવાનું કારણ મલે નહી.

માસીક માંદગી બાદ, તન બદનની ઘણીજ સફાઇ રાખ્યાથી પણ એ દરદ થતું અટકે છે. માટે એ બાબદ ઉપર પણ સ્ત્રીઓએ ધ્યાંન આપવું ઘટે છે.

લા૦ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૫ મું.

ON FALLING OF THE WOMB.

ગર્ભસ્થાંનનું તેની જગાપરથી ખીસવું.

ગર્ભસ્થાંનનું તેની જગાપરથી ખીસવું. ગર્ભસ્થાંન તેની જગા ઉપરથી ખસવાના કારણો. આગલી બાજુએ પડેલું ગર્ભસ્થાંન. પછવાડે પડેલું ગર્ભસ્થાંન. એ દરદની નીશાંનીઓ. દરદનો ઇલાજ.

મારી વાહલી સખી—

આજની ફીશીઆરી અને સુધારાને લીધે, પોશાકની કેટલીક ચસકેલી ફૅશંનોનો જે ધુજારો આજકાલ ચાલી રેહ્યો છે, તેનાં કેટલાંક બુરાં પરીણામ માંહેલું એક, તે આ પત્રને મથાલે મુકેલું દરદ છે. દુનીઆની મુસાફરી કરીને અનુભવ મેળવી આવેલા વિદવાંન મુસાફરો આપણને જણાવે છે, કે જે મુલકોમાં કેળવણી અને સુધારો હજી બરોબર રીતે ફેલાયલો નથી, ત્યાંની સ્ત્રીઓમાં ઉપલું દરદ જવલેજ હોએ છે. કેમકે, તેમનો સુધારો, અને તેમના પેહરવેશની રીતભાત, સુધરેલા મુલકોની ચકાસેલી ફૅશનોની હદ સુધી, ગઇ નથી.

ગર્ભસ્થાંનનું તેની અસલ જગા ઉપરથી ખીસી જવું, એ દરદ એટલી હદ સુધી આજની કુંવારી તેમજ પરણેલી સ્ત્રીઓમાં હોવું જોઇએ, કે અગરજો તેની કાંઇક ગણત્રી કાહાડી હોએ, તો ખચીત આજના આપણાં સુધારાવાલાંઓ, તેમજ સ્ત્રી કેળવણીના ખેરખાહોને એ બાબદ ઉપર ઉંડો વીચાર કરવાને કાંઇક ખોરાક મલે.

ગર્ભસ્થાંન તેની જગા ઉપરથી ખસવાનાં કારણો.

પેટ અને પીડુના 'મસલ્સ' જે ગર્ભસ્થાંનને ટેકવી રાખવામાં મદદ કરે છે, તે જ્યારે ઢીલાં પડી જાએ છે, ત્યારે ગર્ભસ્થાંન તેની જગા ઉપરથી ખીસી જાએ છે. તેમજ ખુદ ગર્ભસ્થાંનનાં 'મસલ્સ' જ્યારે નબલાં પડી જાએ છે, ત્યારે પણ એવો બનાવ બને છે. લ્યુકોરીઆ જ્યારે લાંબો વખત ચાલુ રહે છે, ત્યારે તેની અસરથી ગુપ્ત માર્ગ નબલો પડી જાએ છે, જેથી ગર્ભસ્થાંન ઢળી પડે છે. વળી કંમર ઉપર ટંગ પટા બાંધવાથી, પણ ગર્ભસ્થાંન તેની અસલ જગા ઉપરથી આડું તીડું ખીસી જાએ છે. શક્તી ઉપરાંત ભારી વજન ઉંચકવાથી, યા શરીરની નબલી હાલત દરમ્યાંન કાંઇ અચાનક ઢકો લાગ્યાથી, યા ઠોકર લાગી પડી જવાથી પણ એ દરદ થવાનો સંભવ રહે છે. કબજીઆતના મરજથી પણ એવીજ રીતે ગર્ભસ્થાંનને તેની જગા ઉપરથી ખીસી જવાનું કારણ મલે છે. ગર્ભપાત કરવાના કરપીન કર્મની તજવીજ કરતાં પણ એવું સેવટ આવે છે. જો કે પરણેલી સ્ત્રીઓ એ દરદથી હેરાંન થાએ છે, પણ કુંવારીઓ કાંઇ તેથી બચી જતી નથી.

ગર્ભસ્થાંન તેની જગા ઉપરથી કાંઇ એકજ બાજુ ઉપર ખીસી જતું **નથી.** કોઇ વખત તે ખસી જઇ પીડુની સાંમનેજ આગલી બાજુ ઉપર ઢળી પડે છે, તો કોઇ વખત તે ખસી જઇ પીડુની પાછલ સફરાવાલા ભાગ ઉપર જઇ પડે છે. એ ઉપરાંત અનેક બીજી જુદી જુદી રીતે, તે ઢળી પડે છે. પણ મોટે ભાગે તે **આગલ** (Forward) પીડુના હેઠાંણમાં યા પાછલ (Backward) સફરાવાલા ભાગ ઉપર પડે છે.

આગલી બાજુ ઢળી પડેલું ગર્ભસ્થાંન.

આ સાથે આપેલાં ચીત્ર ઉપરથી માલમ પડશે, કે ગર્ભસ્થાંન તેની અસલ જગા ઉપરથી ખસી આગલી બાજુ પીડુના હેઠાંણમાં કેવી રીતે પડયું છે.

આગલી બાજુ ઉપર ઢળી પડેલું ગર્ભસ્થાંન.

(પીડુવાલા ભાગની બે ઉભી ફાડ કીધા પછી ગર્ભસ્થાંનનો નજરે પડતો દેખાવ. ડાબી બાજુ બરડાના કાંઠા આગલ સફરાની નળી. અને જમની બાજુ પીસાબનો ફુક્કો (બ્લેડર) દેખાએ છે. એ બેની વચે ગર્ભસ્થાન દીસે છે.)

જુવો નીચલી નોધ.

આ ઠેકાણે આગલી બાજુ ઉપર ઢળી પડેલાં ગર્ભસ્થાંનવાલું ચીત્ર છાપવા માટે તઇયાર કીધું હતુ. પણ કદાચ મારા વાંચકો તે છપાયાથી મરીઆદાનો ભગ થએલો સમજે. માટેજ એ ચીત્ર અતરે છાપ્યું નથી. પણ જો આ પુસ્તક ખરીદનારને, પોતાના ઉપયોગ માટે આ ચીત્ર જોઇતુ હોએ, તો એ અને એની સાથવાલું બીજું ચીત્ર, કરતા પાસથી કાઇબી દામ વીના મેલવી શકાશે. ટપાલ ખરચ માટે એક આનાનો સ્ટાંપ મોકલવો

આ ચીત્રમાં જમની બાજુ, પીસાબના ફુક્કા ઉપર ગર્ભસ્થાંન જઇ પડેલું હોવાથી પીસાબનો ફુકકો તેથી દબાઇ ગયો છે, અને એવી રીતે ફુકકો દબાયાથી દરદીને વારંવાર પીસાબ કરવાની હાજત થયા કરે છે.

એ દરદની નીશાંણીઓ.

જો ગર્ભસ્થાંન આગલી બાજુ પડેલું હોએ છે, તો પીડુના હેઠાંણમાં ભાર અને સેહજસાજ દુખારો થયા કરે છે. કોઇ વખત સખત દુખારો થાય છે. ઘડી ઘડી પીસાબની હાજત થયા કરે છે. અને કોઇ વખત તો પીસાબ મુશકેલીથી થાય છે. પગ નબલા પડી ગયા હોએ એમ લાગે છે. ચાલતાં હાક ચહડે છે.

ઘણીખરી આવા પ્રકારની ફરીયાદ દરદી કરેછે. પણ કેાઇ વખતે જવાંન સ્ત્રાઓનેા બાંધેા જો મજબુત હેાએ છે, તેા તેઓને કાંઇબી ફરીયાદ કરવાનું કારણ મલતું નથી, અને તેથી, તેઓ પેાતાના એ દરદ વિષે કાંઇ પણ જાણી શકતાં નથી. એવી સ્રીઓ જો કુંવારી હેાએ છે, તેા તેઓ જ્યારે પરણે છે, ત્યારે વાંઝણી રેહવાનેા મેાટેા સંભવ રહેછે, તેઓ વાંઝણી રહે છે, પણ પેાતાના વાંઝીઆપણાનું ખરૂં કારણ તેઓ કદીબી જાણી શકતાં નથી.

પછવાડે ઢળી પડેલું ગર્ભસ્થાંન.

☛ જુવેા નીચલી નેાંધ.

☛ આ ઠેકાણે પાછલી બાજુ ઉપર ઢળી પડેલાં ગર્ભસ્થાનવાલું ચીત્ર છાપવા માંટ તઈયાર કીધુ હતું, પણ કદાચ મારાં વાંચકેા તે છપાયાથી મરીઆદાના ભંગ થએલેા સમજે, માટે ચીત્ર અતરે છાપ્યું નથી. પણ જો આ પુસ્તક ખરીદનારને, પેાતાના ઉપ્યેાગ માટે આ ચીત્ર જોઈતું હેાએ તેા એ અને એની સાથવાલું ઉપલું ચીત્ર, બંને કરતા પાસથી કાંઇબી દાંમ વીના મેલવી શકાશે ટપાલ ખરચ માટે એક આનાનેા સ્ટાપ મેાકલવેા.

આ બીજું ચીત્ર ગર્ભસ્થાંનને, પાછલી બાજુએ સફરા ઉપર ઢળી પડેલું દેખાડે છે. એ ચીત્ર ઉપરથી વાંચનાર જોઇ શકશે, કે સફરાની નળી ઉપર ગર્ભસ્થાંન જવા પડ્યાથી, સફરાની નળી ઉપર દબાંન થયું છે, અને તેમ થયાથી સફરાની નળી સંકેાચાઇ ગએલી દેખાએ છે. એથી દરદીને હાજત પ્રસંગે મેાટી અડચણ અને મુશકેલી પડે છે. એવી

રીતની અડચણથી કબજીઆતનો મરજ થાય છે, અને કબજીઆતના મરજથી અનેક પ્રકારના બીજાં દરદો થાય છે.

આવી રીતે આગલ યા પાછલ પડેલાં ગર્ભસ્થાંનવાલી સ્ત્રીઓ જવલેજ ગર્ભ ધારણ કરે છે. તેમના આ વાંઝીઆપણાંનું ખરૂં કારણ તેઓ પોતેજ હોએ છે, કેમકે મોટે ભાગે કંમર ઉપર ટંગ તતરબંધ પટા બાંધવાથી, તેમજ તતરાવીને પેહડેલા તંગ પોશાકની મોહકાંણથી, ગર્ભસ્થાંન ઉપર થએલાં દબાંનને લીધે, તે તેની અસલ જગા ઉપરથી ખસી આડુંતીડું પડી જાએ છે, તેનું તેમને સેહજબી ધ્યાંન હોતુ નથી.

દરદનો ઇલાજ.

બનતાં સુધી જે બાજુ દરદ થતું હોએ તે બાજુથી ધીમે અને હલવે હલવે, હાથ વડે પીડુને ઓરાંસી, ખસેલાં ગર્ભસ્થાંનને ઠેકાણે લાવવાની તજવીજ કરવી.

ખસી ગયલાં ગર્ભસ્થાંનનો ઇલાજ ઘરમેળે કાંઇબી થઇ શકે તેમ નથી. બનતાં સુધી તુરતજ કોઇ કાબેલ તબીબની સલાહ લેવી, અને તેંના કેહ્યા પ્રમાણે ચાલ્યાથી, અને તેના ફરમાંન પ્રમાણે કીધાથીજ એ દરદનો ઇલાજ થઇ શકે એમ છે.

લા૦ દુવાગીર,
* * *
L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૬ મું.

ON CHLOROSIS.

(કલૉરોસીસ)

"જવાંનીનું એક જીવલેન દરદ."

કલૉરોસીસ કઇ કઇ સ્ત્રીઓને થાએ છે. કલૉરોસીસની નીશાંનીઓ. કલૉરોસીસ થવાના કારણો. કલૉરોસીસના ઇલાજ. જવાંન ઉમરે પુગેલી છોકરીઓના મોતને દુર રાખવાનો ઇલાજ. કલોરોસીસનો અટકાવ કેમ કરવો.

પ્રીય સખી—

જવાંન અને ઉંમરે પુગેલી પણ નાજુક છોકરીઓમાં, 'કલૉરોસીસ'ને નામે જણાએલું એક દરદ ઘણુંજ સાધારણ છે. જો કે એ દરદ જવાંનીમાં લાગુ પડે છે, પણ ઘણીવાર તે મોટી ઉંમરે પોંહચેલી સ્ત્રીઓમાં પણ જોવામાં આવે છે. જેમ કુંવારી, તેમજ પરણેલી સ્ત્રીઓ પણ તેમના શરીરના નબલા બાંધાને લીધે, એ દરદના ભોગ થઇ પડે છે. ખાસ કરી સુવાવડી હાલત પછી, બાળકને અતીઘણું ધવાડીયાથી, યા અધુરે માંસે ગર્ભ પડીયાથી નબલી પડી ગયેલી શરીરની હાલત પછી, કલૉરોસીસનું દરદ લાગુ પડતાં વાર લાગતી નથી.

આ દરદ જવાંન બાળાઓને પોતાની જવાંનીમાં આવ્યા પછીજ મોટે ભાગે લાગુ પડે છે, તે આગમચ તે જવલેજ થાએ છે. પણ ઘણી મોટી ઉંમરે, યાને પાંત્રીસ ચાલીસ વરશની ઉંમર પછી એ દરદ સ્ત્રીઓને થવાનો સંભવ ઘણું કરી બીલકુલ રેહતો નથી. એ દરદ ખાસ કરી ઓરતોનેજ થાય છે.

કલૉરોસીસની નીશાંનીઓ. (Symptoms.)

છોકરી, જેવી સ્ત્રીવેશમાં આવવા માંડે છે, અને જેવો તેના શરીરના મારમીક બાંધાનો ઉઘરભાવ વધવો શરૂ થાય છે, તેજ વખતે કમનસીબે આ દરદની શરૂઆતનો પાયો નખાએ છે, અને તેમ થતાંજ દરદીનું શરીર ખીલતું અટકી પડે છે. કોઇ વખત શરીરનો *'મારમીક બાંધો' વધતો બીલકુલ અટકી પડેછે, તો કોઇ વખત તે ઘણોજ અધુરો વધીને અટકી જાય છે. દસતાંનનું જવું બીલકુલ બંધ પડેછે, યા તો ઘણુંજ થોડું અને રંગે તે ઘણુંજ ફીક્કા રંગનું હોએ છે. ભુખ બીલકુલ લાગતી નથી. શકતી દીનપરદીન ઓછી થતી જાય છે. સેહજ કાંમ કરતાં હાંક ચહડે છે. છાતીમાં ધપકારા (Palpitation) થાય છે, અને કબજીઆત હોએ છે.

આ શરૂઆતની નીશાંનીઓ પછી, જો તેની દરકાર કરવામાં આવતી નથી, તો રફ્તે રફ્તે માંમલો ગંભીર બનતો જાય છે, અને દરદની વધુ નીશાંનીઓ નીચે પ્રમાણે માલમ પડતી જાય છે.

પેટમાં પવનનું જોર હોએ, તેમ પેટ ફુગેલું લાગે છે, અને છાતી ઉપર લાહે—Heart-burn—બલેછે. ભુખ બીલકુલ ભાગી જાય છે. જીભ તપાસતાં તે બીલકુલ સુફેદ દેખાય છે, અને મોહડું વાસ મારે છે. ચેહરાનો રંગ વધારે ફીકકો અને સફેદ જેવો માલમ પડે છે. હોઠ, તેમજ દાંતના પારા પણ તપાસતાં બીલકુલ લોહી વગર ફીક્કા પડી ગએલા દેખાય છે. નજરે જોવાની તેમજ કાંને સાંભળવાની શકતી દીનપર દીન ઝાંખી પડતી જાય છે. શરીર તવાતું જાએ છે, અને મગજની નબળાઇ વધતી જાય છે.

* Sexual System. (જનુન ઇંદ્રીઓ)

શરીરમાં ફરતું લેાહી બીલકુલ પાણી જેવું થઈ જતું હેાવાથી, આ-દરદ આવી રીતે જીવલેન થઇ પડે છે. ચાંમડીનુ ફીકકું પડવું, એજ સબબને લીધે થાય છે. વળી વધતી જતી દરેક પ્રકારની નબલાઇ, દસતાંનનું સદંતર બંધ પડવું, અને મગજની શકતીનું બળહીન થવું, એજ કારણને લીધે હેાએ છે. અંતે લેાહીની હાલત, જ્યારે બીલકુલ ખરાબ થઇ જાય છે, ત્યારે, દરદીના પગ અને આંખનાં ટેાપચા ઉપર સેાજા આવવા માંડે છે.

યાદ રાખવાની જરૂર છે, કે દરેક દરદીમાં ઉપર દરશાવેલી દરેક નીશાંનીએા, યા તે માંહુલી થેાડીક માલમ પડવી જોઇએ, એમ નથી. જુદા જુદા દરદીમાં જુદી જુદી રીતે કલૅારેાસીસ દેખાવ દીએ છે. કેાઇમાં પાંચણુશકતીજ ફકત ખરાબ થાયલી, તેા કેાઇમાં છાતી (ફેફસાં) ખરાબ થયલી જણાએ છે. છાતી જ્યારે બગડવા માંડે છે ત્યારે ખઇનેા રેાગ લાગુ પડે છે, અને એ રીતે દરદીનેા અંત તે જીવલેન દરદથી આવે છે.

કલૅારેાસીસ થવાના કારણેા.

આ દરદનું સઘલાં કારણેામાં મુખ્ય કારણ, જવાંન છેાકરીએા, દીન પર દીન, નબલી પડી જવાનું છે. જેબી છુપાં યા જાહેર કારણેા, ફેશંન ફીશીઆરી, યા ઇતરાટ, કે તચાકપણાના શેાખથી જનમ લેતાં હેાએ, તે સઘલાં યા તે માહેલાં કેાઇબી કારણથી આ જીવલેન દરદનું બીજ શરીરમાં રેાપાએ છે.

જવાંન ઉંમરની બાળાએાના કુંમલાં મગજ ઉપર અઘટીત કેળવણીથી પડતેા બેાજો, શરીરના બાંધા ખીલવે એવી કસરતની ગેરહાજરી, વધતી જતી નબલાઇ, અને દસ્તદરાજીની બુરી આદત, એ કલૅારેાસીસના ફલદુપ કારણ લેખાએ છે. સંસાર વેહવારની ઇચ્છા, મનના વિલાસી તરંગને મરવા દેવા, હદ વિનાના પ્યારમાં "નીરાસી અને નીશફલતા" મળવી, પરણીયા વગરની હાલતમાં લાંબી મુદત સુધી પડી રહી, દેહને તેના ગંમથી બાલીયા કરવી, વિગેરે કારણેાથી કલૅારેાસીસ જનમ પામે છે.

કલૉરોસીસના ઇલાજ.

બનતાં સુધી આ દરદનો ઇલાજ કોઇબી કાબેલ તબીબ પાસ કરાવવો. આ દરદના ઇલાજનું મુખ્ય ધોરણ, લોહીને પાણી જેવું થઇ જતું અટકાવવાનું, તથા લોહીને વધારે સારી રીતે સુધારવાનું છે. શરીરને પુષ્ટી મળે એવો ખોરાક આપવો, ખુલ્લી હવામાં નીત ફરવું, અને રોજ નિયમીત ગરમ પાણીથી બે વાર અંગોળ કરવી.

તબીબની સલાહથી લોખંડની બનાવટવાલી કોઇ ઉત્તમ પ્રકારની દવાઇ (Iron Preparations) લોહીને સુધારવા માટે લેવાં, પણ પાચણશક્તી જો બગડેલી હોએ, તો પ્રથમ તે સુધરાવવી અને તે પછી લોખંડની બનાવટવાલી દવાઇનો ઉપ્યોગ કરવો.

જવાંન ઉમરે પુગેલી છોકરીઓના મોતને દુર રાખવાનો ઇલાજ.

કલૉરોસીસનો રોગ જીવલેન છે. માટે જો તે એક કુંવારી સ્ત્રીને લાગુ પડીયો, તો તેનો એકજ ચોકસ ઇલાજ નામાંકીત ફ્રેન્ચ તબીબ એન્દ્રલ જે સુચવે છે, તે એ, કે તે સ્ત્રીને બનતી ઉતાવલે પરણાવી દઇ દુનીઆઇ સંસારમાં નાખવી.

ડાકટર ઍશવૅલ પણ એમજ કહે છે:—"Marriage is frequently curative of chlorosis."

એ ઉપરાંત અનિયમીત માસીક માંદગીબી કલૉરોસીસને જનમ આપે છે. માટે એ સઘલાં કારણોને જવાંન બાંનુઓએ મોતના પેગામચી તરીકે ગણી, તેથી દુર રેહવાની સદા તજવીજ કરવી.

કલૅારોસીસનો અટકાવ કેમ કરવો.

આ નાશકારક દરદંને અટકાવવા માટે કેટલીક સુચના કરેલી ફોકટ જશે નહી. સ્ત્રીના શરીરનો બાંધો ખીલવવાના દરેક ઇલાજ બંચપણથી

કરવાની ખાસ જરૂર છે. વળી સ્ત્રી કેળવણી ઉપર ધ્યાંન આપવાની માબાપની ફરજ છે. શરીરને જોરમંદ બનાવવા, સ્ત્રીને લાએકની કસરત કરાવવી. એ વાત દરેક સ્ત્રીએ યાદ રાખવી જરૂરની છે. કેમકે તેઓ પોતાના શરીરને જોરાવર અને મજબુત કાંઇ તેઓ પોતાની બેહતરી માટેજ કરે છે એમ નથી, પણ ભવિશની ઓલાદની જે માતા થવાને સ્ત્રીઓ સરજાએલી છે, તેઓને પણ તેથી લાભ થાય છે. ફીકકા ચેહરાવાલી અને નબલા તથા નાજુક બાંધાવાલી સ્ત્રીઓના બાળકો પણ તેવાંજ નબલાં અને તાવદાંન જનમે છે.

વળી છોકરીઓને શરૂઆતની કેળવણી આપતી વખતે આ વાત ખાસ ધ્યાંનમાં રાખવી, કે માણસના શરીરના બાંધા, તથા શરીરના અવયવોના ગુણદોશ (Anatomy and Physiology) નું શીક્ષણ છોકરીઓને આપ્યાથીજ સ્ત્રી કેળવણી સંપુરણ કેહવાએ છે. કેમકે એ બાબદોનું ગ્નાન ઘણું નહી, પણ જરૂરજોગું જાણ્યાથી પોતાના સંસારના તેઓ પોતેજ સુકાણીઓ બની શકે છે, અને ખોટાંમાંથી ખરૂં શોધી કાહાડી, તેઓ પોતાની જીંદગી નીરોગી કરવાને શકતીવાંન થાય છે.

લા૦ દુવાગીર,

*   *   *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૭ મું.

ON HYSTERIA.

હીસ્ટીરીઆ.

એક 'દગાખોર' દરદ. હીસ્ટીરીઆને ઉતપંન કરનારાં થોડાંક. કારણો. હીસ્ટીરીઆ કોણ કોણને થાએ છે. ગુપ્ત સંસારનો ભેદ કેમ ફુટે છે! હીસ્ટીરીઆની નીશાંનીઓ. મીસીસ K નો કેસ. હીસ્ટીરીઆ અને ફીફરાં વચે ફરક. હીસ્ટીરીઆના ઇલાજ.

મેહરબાંન સખી—

મારાં છેલ્લાં પત્રમાં કલૉરોસીસના દરદ માટે લખ્યા પછી, આજે હું સ્ત્રી જાતને થતાં એક 'દગાખોર' દરદની બાબદ ઉપર લખી, હું હવે 'ગુપ્ત સંસારના દરદો'ની મારી હારમાળા બંધ કરવા ધારૂં છું.

આજે હું હીસ્ટીરીઆને નામે જણાયલાં દરદ ઉપર ખાસ કરી મારી બેહનપણીઓનું ધ્યાન ખેચું છું. કેમકે એ દરદ સાથ સ્ત્રી જાતને ઘાડો સંબંધ હોએ છે.

એક 'દગાખોર' દરદ.

મેં હીસ્ટીરીઆને એક 'દગાખોર' દરદની ઉપમા આપી છે, અને હું ધારૂંછું, કે તેમ કરવામાં મેં કાંઇ ખોટું કીધું નથી, કેમકે કમનસીબે એ દરદ જેની ઉપર પ્રસંન થાય છે, તેનો કાંઇક ગુપ્ત ભેદ તે ફોડી નાખી, જાહેર કરી દીએ છે, અને તેથી એ દરદને દગાખોર દરદનું નામ મેં આપ્યું છે.

આગલા વખતનાં પારસી બઇરાંઓ એ દરદને 'અસતરીઆ,' કરી ઓલખતાં હતાં. અલબતાં હીસ્ટીરીઆનું તે અપભ્રંશ નામ હતું.

હીસ્ટીરીઆનું દરદ જો કે ખાસ કરી ઓરતોનેજ માટે સરજાયલું કેહવાએ છે, છત્તાં કેટલાક તબીબોનુ એવુ કેહવું છે, કે જે ગુપ્ત કારણોને લીધે એ દરદ સ્ત્રીઓને થવા પામે છે, તેજ કારણોને લીધે કોઇ વખત એ દરદ મરદને પણ લાગુ પડે છે.

હીસ્ટીરીઆનો રોગ, સ્ત્રી ભરજવાંનીમાં આવ્યા પછીજ તેણીને લાગુ પડેછે. તે ઘણુંકરી ઉછલતી જવાંનીમાં મનના વિલાસી અને કામાતુર તરંગ, રતિસુખ, અને દીલની એવીજ ખાસમની ઉમેદના જુસ્સા તથા જોશના ઉછલીને દબાઇ જવાથી બગડેલી દેહને લીધે થાએ છે.

હીસ્ટીરીઆને ઉતપંન કરનારાં થોડાંક કારણો.

સારે નસીબે પારસી બાંનુઓમાં એ રોગે ઝાજો પ્રવેશ કીધો નથી. હીન્દુ સ્ત્રીઓમાં એ રોગ જવલેજ માલમ પડે છે, અને તેનું કારણ એજ છે, કેમકે તેઓની સંસારી તેમજ ધારમીક રીત અને રેવાજ પ્રમાણે, તેઓ પોતાની દીકરીઓને પ્રથમ રતિદરશણ થવા આગમજ પરણાવી દીએ છે. જે સ્ત્રીઓના મગજો, પોતાની આસપાસના કફોડા સંજોગોને લીધે પ્યાર અને મોહબતના જુસ્સાના ભડકામાં બલતાં રહી, અંતે મનની કલપિત ઇચ્છા એમની એમ ભષ્મ થઇ આપોઆપ ઠંડી પડે છે, તેમને હીસ્ટીરીઆનો રોગ થવાનું મજબુત કારણ મળે છે. દીલમાં પ્રીત અને ચાહાના જુસ્સા ઉસકેરે એવી વારતાનાં પુસ્તકો વાંચવાથી, પોતાના મનને કાબુમાં રાખવા જેટલી પોતાની અંદર શકતી નહી હોવાથી, નિરદોશ મન અને નિરદોશ દીલમાં કામીક જુસ્સાઓને પ્રગટવા દીધાથી, મનના વિલાસી વિનોદને શાંનતી આપવા માટે કુકર્મની ટેવ ચાલુ રાખ્યાથી, દીલના જુસ્સા ઉસકેરે એવા નાટકો જોયાથી, તથા એવાંજ બીજા

કારણોથી, જવાંન તેમજ મોટી ઉંમરની સ્રીઓ, હીસ્ટીરીઆના ભોગ થઇ પડે છે.

હીસ્ટીરીઆ કોણ કોણને થાએ છે?

ના, એટલાંજ કારણોને લીધે, હીસ્ટીરીઆ થવા પામે છે, અને તેના બીજાં કારણો નથી, એમ સમજવું નહી. એ રોગના મુળ બીજને પકડી, જરા મારી વાંચક બેહનો, પોતાની તેમજ પોતાની ઉધરતી ઓલાદની દીકરીઓનાં ભલાં માટે, વધારે વિચાર કરશે, તો તેમને માલમ પડશે, કે કુંવારી હાલતમાં પડી રહેલી તરૂણી સ્રીઓ, જવાંનીમાં વિધ્વાપણાના દુ:ખમાં પડેલી વિધ્વાઓ, વળી જબરા જબરીના લગનના ગાંઠથી અકરમી ધણીઓ સાથ ફરજીયાત જોડાએલી સકરમી સ્રીઓ, વિરહ વેદનાથી રીબતી વલ્લભાઓ, એ સઘલાંઓ નીતીભકત હોવા છત્તાં, હીસ્ટીરીઆના રોગના ભોગ થઇ પડવાનો સંભવ રેહ છે. બચે છે, ફકત તેઓજ, કે જેમના મનમાં કાંમીક ખ્યાલની હવા વટીક લાગેલી હોતી નથી. બચે છે ફકત તેઓજ, કે જેમની રૂડી સંગત, અને રૂડાં શીક્ષણ, સંસારની મોહીણીથી દુર તેમને ધસડી જાએ છે. પ્રીત અને પ્યારની જોત તેમના હૃદયમાં સલગેલી નહી હોવાથી, તેના પ્રકાશના ઉજાસથી તેઓ અંજાણ રહે છે.

એવી રીતે હીસ્ટીરીઆનું દરદ, દરદીની પ્રીત અને વિલાસની ઉમેદનો ભરમ અને ભેદ, જાહેર કરી ફોડી નાખતો હોવાથી, મેં તેને એક દગાખોર દરદ તરીકે લેખ્યું છે.

ગુપ્ત સંસારનો ભેદ કેમ ફુટે છે.

હીસ્ટીરીઆની નીશાંનીઓ.

ખ્યાલ કરો બેહનો, કે એક પતીવ્રતા અને પ્રમાણીક સ્રીને પોતાના પતીથી જુદુ પડવું પડે છે. કાંઇક સબબસર તેનો પતી, દેશ છોડી

પરદેશ જાએ છે, અને પેલી નાર પોતાના ખાવીંદની જુદાઇના ઝુડાપામાં રાત દીન જલે છે, અને પોતાની તરૂણાવસ્થામાં તે સ્ત્રી પોતાના મનના અને તનના જુસ્સાને નીતીની રીત પ્રમાણે દાબી દેતી રહી છે. ધણીના વિયોગવિરહમાં તે પોતાની જવાંની બાલી ખાક કરે છે. પોતાની વીખુટી હાલતમા, તે એખલી પીલાતી જાએ છે. ખુદરતે બક્ષેલા કામીક વિકાર ઉભરી નીકળવાથી, તેણીના શરીરની હાણી થાય છે. હસવું, બોલવું, તેણીને ગમતું નથી. સખીઓમા ભેલાવું કે મળવું તેણીને ભાવતું નથી. એકાંતમાં તે ગુપચુપ ડીધમુઢ થઇ બેઠી રહે છે. બાહારની દુનીઆં તેણીને જુદીજ રીતે જુવે છે, પણ તેણીના ભીત્તરમાં સલગેલી આગમાં, તે બલી ભસ્મ થાએ છે, તે તો કોઇને જણાતું નથી.

એવામાં તે સ્ત્રી કોઇ દીવસ ફરીયાદ કરે છે, કે તેણીને તેના પીડુ આગલ કાંઇક સેહજ દુ:ખ થાય છે. રફતે રફતે તે દુ:ખ, પીડુ આગલથી પેટ તરફ ઉપર ચહડવા માંડે છે, અને છેવટે તેણીના ગળાંમાં પવનના ગોળા જેવું કાંઇક આવી અટકાયું હોએ, એવું થાય છે. તેણીનો દંમ એકાએક ગુંગલાવા લાગે છે. તેણીની છાતી બેસી જતી હોએ એમ લાગે છે, અને અંતે તે બેહોશ જેવી થઇ પડે છે. બેભાંન થઇ જાય છે. તાણુતોડ કરે છે. અને ત્યાર પછી સઘલાંની અજાએબી વચ્ચે, તે પેહલાં ખડખડ હસવા માંડે છે, અને તે પછી તે ખુબ તરેહથી રડવા લાગે છે. એ પછી તે પાછી ધીમે ધીમે હુશીઆરીમાં આવે છે.

આ બધી પીડાકારી દરમ્યાંન ઘરના આદમીઓ તુરતજ કોઇ ડાકટરને બોલાવી લાવે છે, અને ડાકટર એ સઘલો ખેલ જોઇ પોતાની ખાતરી કરે છે, કે તે સ્ત્રીને હીસ્ટીરીઆનું દરદ લાગુ પડીયું છે.

મીસીસ K નો કેસ.

ગયા અઠવાડીઆમાંજ મને એક ચોકસ ઠેકાંણેથી એક દરદીને તપાસવા માટે મારતી ગાડીએ જવાનું તાકીદે તેડુ આવ્યું હતું.

ગઇ, તે વખતે **મીસીસ કે,** જમીન ઉપર પડેલી હતી, અને **મીસીસ બી,** સાથ **મી૦ જે,** અને **મીસ સી.** સાથ બીજાં બઇરાંઓ ત્યાં ઉભેલાં હતાં. **મીસીસ કે.** ને જમીન ઉપર બે ત્રણ બીછાવેલાં બીછાણાપર પડેલી જોઇ મેં સવાલ કીધો:—

સવાલ—આએ ગોદરાં જમીન ઉપર કાંય નાખ્યાં ?

જવાબ—'જી, એવણને જ્યારેબી એમ થવાનું હોએચ, ત્યારે અગાઉથી એવન સમજી જાએચ.'

સવાલ—એવનને કેટલું થયું એમ થાએચ ?

જવાબ—'કંઇ નહીરેજી. કંઇ હમણા હમણા ત્રણ ચાર મહીના થયા અવારનવાર એમ થયા કરેચ '

સવાલ—તમે એવનના કોણ થાવોચ ?

જવાબ—જી, હું એવનની સાસુ.

સવાલ—એવનના વર કાંહાં છે ?

જવાબ—'તેવન તો જી——ગીયાચ.'

સવાલ—અંહ! ત્યારે એવન તમારી સાથેજ રેહચ ? કેટલું થયું એવનના વર—ગીયાચ ?

જવાબ—'દોહોડ કે બે વરસ થયાં.'

સવાલ—એવનને પરણીયાંને કેટલું થયું ?

જવાબ—પરણીયાને તો બે કે અડી વરસ થયાં.

સવાલ—ત્યારે પરણીયા પછી છએક મહીને એવનના વર—ગાંમ ગીયા કે ?

જવાબ—જી હા. એમેજ.

સવાલ—એવનને કંઇ છોકરૂં છે કે?

જવાબ—નહી જી.

સવાલ—ઉંમર શું છે?

જવાબ—પચીસ વરસ.

વાંચનાર બેહનો, વધુ આગલ આ કેસમાં શું બન્યું તે હું અતરે લખતી નથી. પણ મીસીસ કે. ની હકીકત સાંભલી, અને તેના દરદના ચિન્હો જોઇ હું તુરતજ ઠેડાવ ઉપર આવી, કે હીસ્ટીરીઆએ તેણીનો સઘલો ભેદભરમ ફોડી દીધો હતો.

દેખઇતું હતું, કે આ સ્રીના લગન બે વરશની વાત ઉપર થયાં હતાં, અને તેણીનો વર, લગન પછી છ માસ તેણીની સાથે રેહી, વેપાર અરથે—નીકલી ગયો હતો. દોહોડ વરશ થયું તે પોતાના ખાવીંદથી જુદી પડી હતી, અને તેણીનો ખાવીંદ બીજા ત્રણ વરશેબી પાછો ફરે એવી તેણીને આશા નહી હતી. ખાવીંદની સંગતમાં ફક્ત છ માસ રહી તેનાથી એકદમ એમ છુટી પડી. તેની જુદાઇમાં તે રાત દીન જલતી રહી. દીલની ઉમેદનુ તુટવું, પ્રીતમાં નીરાસી, સંસાર સુખમાં નાસીપાસી, અને રાત દીન તે નીતીભકત ઓરતનું મન અને તન પ્રીતના ખુદરતી જુસ્સા અને જોશના જોર આગલ નીભી શકીયું નહી. દોહોડ વરશ સુધી, જ્યાસુધી, તેણીની દેહમા જોર હતું, ત્યાં સુધી તે નીભી, પણ અંતે હીસ્ટીરીઆના જોરે તેના તનબદનને કચડી નાખી, તે ઓરતના ગુપ્ત સંસારનો ભેદ, જે આજ સુધી તેણીએ કોઇને જાહેર કીધો હતો નહી, તે ફોડી નાખ્યો, અને તે દરદે તે સ્રીના લાગતાંવલગતાંઓને ગોયા એમ જાહેર કીધું કે "આ સ્રીને તેણીની ધણીની પાસ, તે જેબી ગાંમ ગીયો હોએ ત્યાં મોકલાવી દો, યા તેણીના ધણીને એ સ્રીની પાસ બોલાવી લેઓ."

હીસ્ટીરીઆ અને ફીફરાં વચ્ચે ફરક.

બેહન, હીસ્ટીરીઆને પીછાંનવાની કાંઇ એટલીજ નીશાંનીઓ નથી. તે ઘણી છે. પણ અતરે તે બધી લંબાંનથી દરશાવવાની કાંઇબી જરૂર નથી. તબીબો કોઇ કોઇવાર હીસ્ટીરીઆ અને ફીફરાં (Epilepsy) વચ્ચે, અનુભવની ગેરહાજરીને લીધે ગોટું ખાઇ જાય છે. કેમકે ફીફરાંને લગતાં લગભગ સઘલાં ચિન્હો હીસ્ટીરીઆના રોગીમાં માલમ પડે છે. ફરક માત્ર એજ છે, કે હીસ્ટીરીઆમાં દરદીનુ ગળું જયારે રૂઢાઇ જતું નથી, ત્યારે ફીફરાંમાં દરદીનું ગળું બીલકુલ રૂઢાઇ જવાથી દમ લેવા માટે દરદી અતીશય તાંનતોડ અને અછાડપછાડ કરે છે. વળી હીસ્ટીરીઆની સવારી આવી પુગે છે, એવી જે આગાહી દરદીને આગમજથી થાય છે, તેવી આગાહી ફીફરામાં થતી નથી.

હીસ્ટીરીઆની બાબદ ઉપર જેટલું લખીએ તેટલુ ઓછું કેહવાશે. કેમકે એ રોગ અનેક રંગરૂપ પકડે છે. જેમ 'કલૅારોસીસ' લોહીનું દરદ છે, તેમ 'હીસ્ટીરીઆ' કામીક જ્ઞાનતંતુની બગડેલી હાલત (Sexual Nervous Irritation) દેખાડનારૂં દરદ છે. ગ્રીક શબ્દ Hystra એટલે Womb, યાને ગર્ભસ્થાંન, એ ઉપરથી એ રોગને નામ અપાએલું જણાએ છે. આગલ જણાવેલાં દસ્તાંનના દરદો, તથા કલૅારોસીસની સાથે પણ હીસ્ટીરીઆ કોઇ કોઇવાર થતો હોએ એમ જણાએલુ છે.

હીસ્ટીરીઆના ઇલાજ.

આવાં એક ગુંચવાડાભરીયાં દરદના ઇલાજ પણ તેવાજ મુશકીલ છે. ઇલાજના બાબમાં ડાકટર ઍશવૅલના પોતાના બોલો હું નીચે ટાંકું છું.

"Few physicians desire the treatment of hysteria; for the symptoms are so variable, one springing up after another, that different remedies

are successively tried and abandoned, till both the doctor and patient are worn out, and the disease is suffered to take its course."

જ્યારે દરદી હીસ્ટીરીઆને લીધે બેભાન થઇ તાંનતોડ અને અછાડાપછાડા મારતી હોએ, ત્યારે તેના શરીરના કપડાંના બંધ તુરતજ છોડી નાખવા, અને ઠંડા પાણીના ફટકા ગરદન અને મોહડાં તથા માથાં ઉપર મારવા. એ પછી હુશીઆર થતાંજ, કોઇ કાબેલ તબીબની સારવાર હેઠલ દરદીને મુકવી.

દરદી સ્ત્રી જો કુંવારી હાલતમા હોએ, તો માબાપ યા વાલીઓએ તુરતજ તેણીને પરણાવવાની તજવીજ કરવી. ડાકટર એશવૅલ પાછું એમજ કહેછે કે

"Marriage frequently cures hysteria."

હદ વગરનો ગુસ્સો, અને ઘણોજ ચીરડાઉ સ્વભાવ, તેમજ જરાજરામાં મીજાજનું જતું રેહવું, એ કાંઇજ નહી, પણ એક જાતનો ઘણાજ નરમ પ્રકારનો હીસ્ટીરીઆ ગણાઇ શકાએ છે.

દવાઇના ઇલાજ મોટે ભાગે નીશફળ નીવડે છે. તોપણ તબીબની નજરમાં જે કારણ વાજબી લાગતું હોએ, તે પ્રમાણે દવાઇ આપવામાં કાંઇ ખોટું કેહવાએ નહી. એક હીસ્ટ્રીકલ સ્ત્રી, જો કુંવારી હોએ, તો તેના દરદનો મુખ્ય ઇલાજ એકજ ગણી શકાએ, અને તે એજ, કે તેણીના માબાપ યા વાલીને તેણીના લગન તાકીદે કરવાની ભલાંમણ કરવી.

સ્ત્રી જાતને તેણીની ભરજવાંનીમાં થતાં અનેક દુઃખોમાં, આ છેલ્લાં બે દરદો ખરેખર ઘણાંજ જાલંમ અને જીવલેન છે, અને એ બંને દરદોના અનેક બીજાં કારણો હોવા છતાં, તે કાંમીક જ્ઞાંનતંતુની બીગડેલી હાલતને લીધે થતાં હોવાથી, માબાપ અને અને વાલીઓનું તે ઉપર ખાસ ધ્યાંન ખેંચેલું કદીબી ફોકટ જાએ એમ નથી.

ડા૦ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

ભાગ ત્રીજો.

ગુપ્ત સંસાર.

પત્ર ૨૮ મું.

કુવારાંપણું.

(ખુદરતનું ખુન.)

દીકરીઓ કુંવારી શા માટે પડી રેહે છે, તેનાં થોડાંક જાણવાજોગ
કારણ. ખુદરતનું ખુન કેવી રીતે થાએ છે. મનના
જુસ્સાને દાબી રાખ્યાથી વધારે નુકસાંન
કોણુને થાય છે? ઓરતને કે મરદને?
સ્ત્રીની કુંવારી જીંદગીથી આવતાં
પરીણામ.

મારી વાહાલી સખી—

આપણા સંસારની ધોલી બાજુ ઉપર પડેલાં કાલાં ઢાભાં એટલાં બધાં તો આજે દેખાઇ રેહાં છે, કે તે ઉપર મારી જવાંન બેહનપણીઓનું ધ્યાંન કોઇબી રીતે ખેંચાય,અને તેથી તેઓ પોતાની ભુલ સુધારે, એવું હું

સમજીને આ પત્ર મારી જવાંન સખીઓના લાભ માટે હું લખું છું. દીકરીઓ ભણી ગણી કેળવાઇને પાર પડી, એટલે તેઓને હવે શીખામણની કસ્સી જરૂર નથી, એમ તેઓ સમજે છે. તેમ ભલે તેઓ સમજે. પણ તેઓ જે પોતાના અનુભવમાં કાચાં હોએ, તો દરએક દીકરીઓની માતાની ફરજ છે, કે તેઓએ પોતાની દીકરીને જીંદગીના ગુપ્ત સંસારની રીતભાતની ખબર આપી, તેમને ખબરદાર કરવી.

મરદો માટે હું અતરે કાંઇજ લખતી નથી. મારે તો સ્ત્રીજાતીની બહેતરી માટેજ લખવું છે. આજના વખતની આપણી બેહનો શીખી, ભણી, કદાચ પહડેલ બનતી હોએ, એ હું કબુલું છુ. પણ પહડેલ બન્યાથી તેઓ કદીબી કહડેલ બનતી નથી, એ તો હું ભાર મુકી કહુ છું.

આજના કેળવણીના વધતા જતા વખતમાં, સુધારાની સાથે આપણી ઉઘરતી ઓલાદના દીકરાઓ ઘસડાવા લાગ્યા છે, (યાદ રાખવું કે દરએક દીકરા માટે મારી એ ફરીઆદ નથી.) અને તેમનીજ પુઠે આપણી દીકરીઓ પણ તેમની કાંઇક નકલ કરતી જણાઇ છે. એ સરવે નકલોમા એક નકલ, આજકાલ 'કુંવારાંપણા'ની થઇ છે.

બધીજ મારી જવાંન બેહનો આ નકલ કરે છે, એમ હું કેહવા માંગતી નથી. પણ કુંવારાપણું આગલ કરતાં હાલ વધવા લાગ્યું છે, એમાં તો જરાએ શક નથી. પછી તે કોઇબી કારણથી.

પણ હું કાંઇ સંસારી બાબદ ઉપર લખતી નથી, કે કુંવારી જીંદગીનાં કારણો દરશાવવા તેની એક ટીપ આપું. મારે તો ફકત વઇદક વિદ્યાની નજરે જોતાં, કુંવારી જીંદગીથી તબીયત અને દેહને શું શું નુકસાંન થાય છે, તે ઉપરજ હું કાંઇક ટીકા કરી, આ બાબદ ખતમ કરીશ.

દીકરીઓ કુવારી શા માટે પડી રહે તેના જાણવા જોગ થોડાંક કારણ.

ઘણાંકાના ઘરમાં આજે માથાં ઉપરવારી દીકરીઓ કુવારી પડી રહી હશે. ઘણીક દીકરીઓનો તેમની ખુબસુરતી છત્તે, માબાપની પઇસા સબધી બારીક હાલતને લીધે, તેમનો ઉદ્દાવ થતો અટકી પડીયા હશે. ઘણીક દીકરીઓ રીતમાં આપવાના પઇસાની તંગીને લીધે, મોટી ઉમરની થઈ ગઇ હશે. ઘણાંક માબાપો દીકરીને ઉંચી કેળવણી આપવાના લોભથી તેમને પરણાવાની વાત પડતી મુકી બેઠાં હશે અને ઘણીક અભીમાની દીકરીઓએ, વકીલ અને ડાકટર સાથ પરણવાની ઉમેદમાં અટવાઇ, પોતાના કાલા બાલને રૂપેરી બનાવી દીધા હશે. ના, એટલુંજ નહી. પણ વળી ઘણીક દીકરીઓ જાતે ગરીબ અને મુફ્સેલ હોવા છત્તાં, પોતાના કુળ કરતાં વધારે કુળવંત ધણીઓ સાથ પરણવાના ફાંફાંમા પડી, પોતાની ઉમરને વધી જવા દીધી હશે. તેમજ સેહજસાજ માતબર માબાપની દીકરીઓ, પોતાના માબાપને જોઇતા કોઇ તવંગર અને જરદાર જમાઇને મેલવવાની ઉમેદને લીધે, પોતાની કોમળ જવાંનીને કરમાવા દીધી હશે.

એ રીતે દીકરીઓની કુંવારી જીંદગીના કાંઇક જુજ કારણો દરશાવી શકાએ છે. પણ એ સઘલાંનો સાર એજ આવે છે, કે દીકરી જેવી નમાની અને કોમળ જાત, ઉંમરે પુગી સંસાર વઇભવને લાએક થવા છત્તાં, કોઇબી કારણથી, પોતાની મરજી યા નામરજી છત્તે, કુંવારાંપણામાં તેઓ પોતાની ઉઘરતી જીંદગીનો કીમતી વખત કાહાડે, એ શું તેઓ ખુદરતના કાયદાને અનુસરતું કાંમ કરે છે?

ના, બેહનો. તમારા વીચાર ગમે એવા નેક અને ભલા હોએ, તોપણ ખુદરતના નીયમને તોડવા માટે, તમો ખુદાના તકસીરવાર ઠરો છો, અને તે તકસીર અને ગુનાહની સજા તમો જીવતાં જીવત વેઠો છો.

મારી શીખેલી સખીઓ કેહશે, કે કુંવારી જીંદગી ઘણી બહેતર છે. કોઈ હાથનો ધરતો રૂડો મલ્યો કે ભુંડો, તેના કરતાં કુંવારા રહી સંકટ અને સંતાપનું મોહડું કાલું કરવામાં સાર છે. પણ તમે ભુલો છો. વર ભુંડો જો મલ્યો, તો તે તમારી પોતાનીજ ખામીને લીધે. કેમકે પરણવા આગમજ તમોએ જે જે કસોટી ઉપર તે ભુંડાને કસવો જોઇતો હતો, તેમ જો તમોએ તેને કસ્યો હોતે, તો તમે કદીબા તે ભુંડાને બસ પડતેજ, નહી. હવે કુવારી જીંદગી માટે ખુદરત શું સજા તમુને કરે છે, તેનો જરા વીચાર કરો.

ખુદરતનું ખુન કેવી રીતે થાએ છે.

સ્ત્રીજાત, પોતાના મંન અને તંનની, સંસાર પ્રેમની ઉમેદ, પોતાની નીતી અને પતીવરતપણાની ઇજતને લીધે, કોઇને પણ કેહતી નથી. તે પોતાના મંન તંનની ઇચ્છા, એમને એમ ધીમા અને ધીરાં મોતે મરવા દીએછે. અને લાંબી મુદતે, તેણીના દીલના તે સઘલા સંસારી જુસ્સા અને વિલાસ, એવા તો બળહીન થઈ શકતી વગરના નબલા પડી જાય છે, કે અંતે શરીરમાં તે નહી જેવા થઇ પડે છે. એ રીતે દુનીઆઈ સંસારમાંનાં સુખનો લાહાવો લેવા માટે ખુદરતે આદમીને જે બખશેશ કરેલી, તે બખશેસનું આવી રીતે, આદમી ગોયા ખુન કરે છે. તંન ઉપર મંન જીતે છે. તંનના એ ભોગથી મનને કાંઇ પણ હાંસલ થતી નથી. પણ નફા અને નુકસાંનનો જયારે આપણ હીસાબ કરીએ છીએ, ત્યારે નુકસાંનના આંકડા એવા તો મોટા દેખાએ છે, કે તેનું કરજ ફીટાડવું જીવતી જીંદગી દરમયાંન એક મોટી પીડા જેવું થઇ પડે છે.

પણ કેટલીક કુંવારી બેહનો કેહશે કે, એ વાત ગલત છે, કેમ કે હમો પોતે આજ સુધી કુંવારાં છીએ, અને હમુને તો કાંઇ થયુંનથી? તેનો ખુલાસો સેહજ મલે છે. કદાચ તેમનો બાંધો મજબુત હશે, કદાચ તેમની મનશકતી ઘણીજ જુદા પ્રકારની અને બળવંત હશે, તથા

તેમની કુંવારી હાલત તેમની પ્રક્રતીને અનુસરતી હશે. પણ સઘલાંજ કાંઇ એક સરખી પ્રક્રતી અને એક સરખાં શરીરના બાંધાવાલાં હેાતાં નથી. એક, બે, કે પાંચ પચીસ સ્રીઓ કુંવારી જીંદગીથી તબીયત અને દેહમાં સુખી રેહતી હેાએ, તેથી સઘલીજ સ્રીઓ તેમના જેવીજ રેહશે, એમ વીચારવું ભુલ ભરેલું છે.

મનના જુસ્સાને દાબી રાખ્યાથી વધારે નુકસાંન કેાણને થાએ છે ? મરદ કે ઓરતને ?

આ સંસારના વઇભવનુ સુખ મેલવવા માટે આદમી કેટલી હદ સુધી પેાતાની જીંદગીને ભેાગે ઇનતેઝાર રેહ છે, તેનેા એક દાખલેા ડા૦ પૅનકૅાસ્ત આપે છે:—"તેનુ એક ઘરાક, આવતી કાલે એક ખુબસુરત ઓરત સાથ લગનના ગાંઠથી જોડાવાની તૈયારીમાં હતેા. લગનને આગલે દાહાડે, તે પેાતાની રાબેતાની રીત પ્રમાણે ઘેાડેસવાર થઇ ફરવા ગયેા, પણ કાંઇક અકસમાતીક સંજોગ વચે તેના ઘેાડાએ ઠેાકર ખાધી, અને તે શખ્સ ઘેાડા ઉપરથી પટકાઇ જમીન ઉપર પડીયેા. કાંઇ પણ જાણવાજોગ નુકસાન તેના શરીરને થયુ નહી. તેના હાથ પગ કે પાંસલીઓને સેહુજબી એલજામ પુગેા નહી, પણ તેના માથાંનેા પાછલેા ભાગ જોરથી જમીન ઉપર ટપકાયેા. તલાશ કરતાં તેની ખાતરી થઇ કે, તેના ભેજાંના કેાઇ ચેાકસ ભાગને નુકસાંન થયાથી, તેની 'કામશકતી' નાશ પામી હતી, અને તેમ થયાથી સંસારના વઇભવનુ સુખ ભેાગવવાની તેની લાગણી સદાની તે ખેાઇ (નપુશક બની) બેઠેા હતેા. આ કમનસીબ બનાવ વિશે તેની ખાતરી થતાંજ, તે નીરાસ અને નાસીપાસ બની ગયેા, અને તે જવાંને પેાતાના લગનના દીવસની સહવારેજ, આપઘાત કરી, પેાતાની જીંદગીનેા અંત લાવી મુકયેા હતેા."

* જો કે અતીશય વીર્યો અને વિલાસીપણાના બુરાં

* Body and Mind, by Maudsley.

પરીણામોથી મરદો જેટલા હેરાંન થાય છે, તે કરતાં ઓરતો ઉપર તેની અસર ઘણે દરજે ઓછી થાય છે. પણ તેથી ઉલટીજ રીતે કુંવારી જીંદગી દરમ્યાંન મંનના જુસ્સાને લાંબો વખત દાબી રાખ્યાથી, જેટલું મરદોને તેમની તબીયતના બાબમાં ખમવું પડે છે, તેમના કરતાં સ્ત્રીઓને તેમની તબીયતના બાબમા ઘણુંજ વધારે વેઠવું પડે છે.

સ્ત્રીની કુંવારી જીંદગીથી આવતાં પરીણામ.

સઘલા નામાંકીત તબીબો આ બાબદ ઉપર એકમત થયાછે, કે નીતીવાલી કુંવારી જીંદગીના સેવટના પરીણામ કદીબી સારાં તો આવતાંજ નથી. તેઓ ગમે એવાં બાહારથી સારી તનદરોસ્તીવાલાં દેખાતાં હોએ, પણ ભીત્તરની વાત તો 'રાંમ જાણે!' દીલની ઉમેદ અને મનના જોશને દાબી દઇને કુવારી જીદગી ગુજારવાથી, ઘણીકવાર હીસ્ટીરીઆ, કલૉરોસીસ, યા તો આગલ જણાવવામાં આવેલાં માસીક માંદગીના દરદો માહેલાં એકાદ દરદથી તેઓને મુગે મોહડે પીડાકારી ભોગવવી પડે છે. કોઇવાર ફરીઆદ કરવી પડે એવાં જોરમાં તે પીડાકારી થાય છે, તો કોઇવાર તે એટલા તો નરમ પ્રકારમાં થાય છે, કે તેને લઇ ચલાવતાં ઝાજી વેદના ખમવી પડતી નથી. એ ઉપરાંત ગર્ભસ્થાંનના અનેક દરદોનો પણ તે સ્ત્રી ભોગ થઇ પડવાનો સંભવ રેહે છે. ગર્ભબીજસ્થાંન (Ovaries) ઉપર નરમ પ્રકારનો સોજો, ગર્ભસ્થાંનના જુદા જુદા ભાગોનુ બગડવું, વિગેરે થાએ છે. એ ઉપરાંત આગલ લખેલું દરદ 'લ્યુકોરીઆ' મોટે ભાગે હેરાંન કરે છે, કે જેથી દરદીની હાલત ઘણીકવાર ખરેખર કંગાલ બની જાએ છે.

દેખાવ, રંગ અને રૂપ,

એ સઘલાં હાલહવાલ થતાં જાએ છે. ચેહરો ફીકો, અને આંખની આસપાસ કાલાં ચકરડાં પડે છે. બાહારથી તબીયત ખુશ, પણ અંદરથી મનમાં બલાપો હોએ છે. તંન સાફ, પણ મંન શકતી ઓછી

થએલી. આંખ ચલકતી, પણ તેજીમાં આગલ જેવી નહી. મનની હાલત જરા મંદ. લોહીનુ ફરવું નબલું પડેલુ. સ્વભાવ બગડી ગએલો. સ્થનપાત થએલાં. શરીના ગાત્ર (Muscles) ઢીલાં પડેલાં. જવાંની છતાં બુઢાપો ચહડેલો, અને કોઇ કોઇ વખત કાલા કેસો રૂપેરી રંગમાં ફેરવાઇ ગએલા હોએ છે. સારાંસ, ખુબસુરતી અને તબીયતની ખરાબી અને બરબાદી થએલી. ડાકટર કોપલૅન્ડના કેહા-પ્રમાણે, કોઇ વખત તો ખઇનો રેાગ પણ લાગુ પડે છે.

આ બધી ખરાબી અને ખુવારીનો ધુજારો દરએક નીતીવાલી કુંવારી જીંદગી ઉપર ચાલુ છે. પણ આ દુનીઆ કાંઇ ફરેશતાઓથી વસાએલી નથી. આદમી ખાકનુ બનેલું પુતલું છે, અને તંનના જોશ અને મંનની મંન્છાથી દબાઇને ચાલવા તે સરજાએલું છે. ખુદરતે શું મરદ કે ઓરતને, એકસરખી ઉમેદ અને હોશ, એકસરખા પ્યાર અને પ્રીત, અને એકસરખી રીતના વિકારની બખશેસ કરેલી હોવાથી, નીતી અને કુંવારી જીંદગી એકબીજાના હડહડતાં દુશમન થઇ પડે છે. મહાંન પુરૂશો તેથી બચવા પામ્યા નથી. ન્યુટન, કાઉપર, હયુમ, પોપ, વૉલ્ટૅર, જેવા અંમર નામ કરી ગએલા કુંવારાઓ મરણ પામ્યા છે. પણ તે કેવી રીતે!

વાસતે એહનો, કુવારી જીંદગીના સેવટ અને પરીણાંમ ભારી અને ભયંકાર છે. અનીતીનું તે મુળ છે. સેહકડો જીવલેન દરદોનું તે એક જબરૂં અને જોરાવર, પણ ગુપ્ત કારણ છે. એ સઘલાંમાંથી જો બચવું હોએ, કોમ અને દેશ, તથા ધરમ અને સંસારને મદદ કરવી હોએ, તો—

"એકદમ પરણી સુખી બનો"

લા૦ દુવાગીર,
* * *
L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૯ મું.

વાંઝીઆપણું.

ON STERILITY.

" Motherhood is the ideal state of womanhood to every woman, not arrived there. * * * Woman must yearn for Motherhood because she is woman."

વાંઝીઆપણુ—એક શ્રાપ. વાંઝીઆપણાથી સંસારને થતાં નુકસાંન. વાંઝણી સ્ત્રીઓ ઘણીક વખત ખરેખરી વાંઝણી હોતી નથી. વાંઝીઆપણાના કારણો. ગર્ભ ધારણ કરવાના ઇલાજ. Impregnating Syringe. **ગર્ભ ધારણ કરાવવાની ફ્રેન્ચ શોધ, ગર્ભ ધારણ કરવાનો કીયો વખત! કાએદાની બારીકીને લીધે સંસારને નુકસાન.**

પ્રેમ સખી—

વાંઝીઆપણાં માટે હું કાંઇક ખુલાસો કરૂં, અને તેના કાંઇક ઇલાજ દેખાડવાની જો હું આ પ્રસંગે તજવીજ કરૂં, તો હું ધારૂ છું, કે મારી વાંચક બેહનો, તે ઉપર કાંઇક વીચારની નજરથી જોશે.

વાંઝીઆપણું—એક શ્રાપ.

સ્રીનું પત તેના સાસરીઆંમાં તેના સંતાંનની વસતીને આધારે છે. એક વાંઝણી શ્રી સાસરીઆંમાંજ હીણાઇને બેસતી નથી, પણ સગાં સ્નેહીઓમાં, તેમજ મિત્ર મંડળોમાં પણ તે તેવીજ રીતે વગેાવાએ છે. વળી ધણીની નજરમાં તેા તેવી સ્રી ખચીત અકારીજ મનાએ છે. વાંઝીઆપણું એક લેખે જોતાં, એક જાતના શ્રાપ સમાન છે. ગમે એવી કેળવાએલી, ગમે એવી બાહેાશ, અને ગમે એવી ખુબસુરત સ્રી, જો વાંઝણી હેાએ, તેા તેથી તેની કિમતના મુળમાં મેાટી ઘટ પડી જાએ છે. એક વાંઝણી સ્રી બેશક તેના સાસરીઆંમાં નીરાસી અને નાસીપાસી ફેલાવનાર તરીકે હીણાએ, તેમા નવાઇ જેવું કાંઈ નથી.

વાંઝીઆપણાથી સંસારને થતાં નુકસાંન.

અને તેમાં ખેાટું શું છે? શું એક વાંઝણી પરણેતરથી તેના ધણીની મીઠામાં મીઠી ઉમેદનેા ભંગ થતેા નથી? શું એક વાંઝણી સ્રીથી તેના ધણીની, કુળદીપક મેલવવાની આશા સદાની નાશ પાંમતી નથી? શું સાસરીઆંમાં તેથી નીરાસી અને નાસીપાસી બરપા થતી નથી? શું એક માતબર પતીની દેાલતનેા નાશ, તેની કમનસીબ વાંઝણી પરણેતરને લીધે થતેા નથી? એવાં એવાં તેા અનેક સંતાપજનક કારણેા એક વાઝણી સ્રીની વિરૂધ જતાં મલશે. ખુદ વાંઝણી સ્રી પેાતે પેાતાની એ હાલત બરાબર સમજે છે. અને એવી હાલતમાંથી પેાતાનેા છુટકેા-કરવા, અંતે કમઅકલ સ્રીઓ સેવડા બ્રાહ્મણેાને સેવે છે, અને ઘણીક સ્રીઓ બાળક મેલવવાના લેાભ માટે, નીતીનેા મારગ છેાડી આડે રસતે——

પણ બસ. એ વાત હાલ પડતી મુકવી ઠીક છે. કેટલીક કમઅકલ અને બેવકુફ પારસી સ્રીઓ વાંઝીઆપણાના ઇલાજ કરવાની ધુનમાં, અને પેાતાના પતીની નજરમાં હલકી પડી જઇ હીણાતી અટકવા માટે, પેાતાની ઇજત અને આબરૂની કાંઇ પણ પરવા કીધા વિના,

ફરેબી અને કોરગા ધુતારાઓના વગવસીલાને એટલી તો વશ થઈ ગએલી મારી જાણમાં આવેલી છે, કે તેનો હેવાલ લખતાં મારી કલમ કમકમી ઠંમ થઇ જાએ છે.

પણ એ બાબદના ઉંડાનમાં મારે ઉતરવુ નથી. આ વાંઝણી સ્ત્રીઓ તરફ મારી સંમપુરણ દીલસોજી છે, અને તેથીજ આ પ્રસંગે હું એ બાબદ હાથ ધરૂં છું. બેહનો, બેઅદબી માફ કરજો, જો કાંઇક લખતાં મરીઆદાનું ઉલધંણ થાય તો.

વાંઝણી સ્ત્રીઓ ઘણીક વખત ખરેખરી વાંઝણી હોતી નથી.

મારો અનુભવ એવો છે, કે વાંઝણી સ્ત્રીઓનો મોટો ભાગ ફરજંદ જની શકે એવા હોએ છે. તેમનુ વાંઝીઆપણું ઘણીકવાર નજીવા કારણને લીધે હોએ છે, પણ તે કારણ તરફ કોઇનું ધ્યાંન નહી ખેચાયલું હોવાને લીધે, તે સ્ત્રી વાંઝણી રેહ છે.

પણ આ શું તકદીરની કાંહાણી નથી, કે એક વાંઝણી સ્ત્રી જ્યારે ફરજંદ મેલવવા માટે આસમાંનના તારા નીચે લાવવા ચુકતી નથી, ત્યારે એક ચાર પાંચ ફરજંદની માતા પોતાના ફરજંદોથી કટાલી, કાયર થઈ, પોતાના ક્રાસમતને શ્રાપ દીએ છે કે "તે વાંઝણી રહી હોતે, તો વધારે બહેતર થતે."

વાંઝીઆપણાંના કારણો.

મારાં વાંચકોને મારે જણાવવુ જોઇએ, કે વાંઝીઆપણાનાં કારણો જણાવવાની મારી મતલબ એટલીજ છે, કે સ્ત્રીઓ તે જાણી, તેના ઇલાજ પોતાની અકલથી પોતાને હાથેજ તેઓ કરી શકે. તબીબની સલાહ અને મદદ વિના જે દરદોના ઇલાજ થઇ નહી શકે, તેવાં દરદો માટે તેઓએ કોઇ કાબેલ તબીબનીજ સલાહ લેવી. પોતાના શરીરના બાંધાની ખાંમીને લીધે, જે સ્ત્રી વાંઝણી રેહતી હોએ, તેનો ઇલાજ તો તેઓએ તબીબનેજ કરવા દેવો.

નીચલાં થોડાંક કારણોથી સ્ત્રી વાંઝણી રહે છે.

૧. બંધ થઇ ગએલું ગર્ભસ્થાંનનું મુખ. ૨. ગર્ભસ્થાંનનું તેની જગા ઉપરથી ખસી જવું. ૩. ગર્ભબીજસ્થાંનની ઉપર સોજો. ૪ ગર્ભબીજસ્થાંનનું કરમાઇ જવું. ૫ ગર્ભસ્થાંનનુ કરમાઇ જવું. ૬ ગર્ભસ્થાંનના ભીત્તરમાં સોજો, વિગેરે અનેક કારણોના ઇલાજ તબીબોનેજ કરવા દેવા. કેમકે વાંઝીઆપણાના એ સઘલાં મુખ્ય કારણો છે. એ સઘલાં કારણ, ગર્ભ ધારણ થતા અટકાવે છે.

લ્યુકોરીઆ :–એ દરદ, ઘણી વખત વાંઝીઆપણાનુ એક. મજબુત કારણ થઇ પડે છે. એ દરદવાલી સ્ત્રીઓએ જાણવું જોઇએ, કે લ્યુકોરીઆનો ઝેરી પ્રવાહી, ગર્ભબીજને તુરતજ મારી નાખે છે, અને તેથી એ દરદ ખચીત વાંઝણી સ્ત્રીઓને નુકસાનકારક છે. કેટલીક વાંઝણી સ્ત્રીઓને એવી રીતના પ્રવાહી પદાર્થ, માસીક માંદગીની થોડાક દાહાડા આગમજથી, તેમજ માસીક માંદગી પુરી થવા બાદ થોડા દીવસ વેહવા માંડે છે, અને પછી તે આપોઆપ બંધ પડી જાએ છે. હવે એ માસીક પ્રસંગે જતો પ્રવાહી, જો ઘણો જલ્લદ પ્રકારનો હોએ, તો ખચીત તે ગર્ભ બીજને મારી નાખે છે, અને સ્ત્રી પોતાના ગુપ્ત શરીરની સરવે સમ્પુર્ણતા છત્તે, વાંઝણી રેહ છે. ઘણીકવાર એવુંબી બને છે કે એવો પ્રવાહી વેહતો હોવા છત્તાં, કેટલીક સ્ત્રીઓ ગર્ભ ધારણ કરે છે, પણ તેવા પ્રસંગે, તે પ્રવાહી જલ્લદ હોતો નથી, અને તેથી ગર્ભ બીજને જરાએ નુકસાંન થતુ નથી

નબલાઇ:–સામાન્ય નબલાઇને લીધે પણ સ્ત્રી, ગર્ભ ધારણ કરી શકતી નથી.

ખસી ગએલું ગર્ભસ્થાંન, કદી પણ ગર્ભ ધારણ કરી શકતું નથી. વાંચુક બેહેનોએ તે જોઇ લીધું હશે, કે ગર્ભ નહી ધારણ કરવાનુ તે એક મુખ્ય કારણ થઇ પડે છે.

જાડી સ્ત્રીઓ ઘણીવાર વાંઝણી રેહ છે.

સ્ત્રીપણામાં નહી, એવી સ્ત્રીઓ પણ વાંઝણી રેહ છે.

બેહદ વીલાસી સ્ત્રીઓ પણ વાંઝણી રેહ છે.

કજોડાંના લગનથી પણ સ્ત્રી વાંઝણી રેહ છે. ઘણીક વખત, એક ખુબસુરત સ્ત્રીને પોતાની મરજી ઉપરાંત, કોઇ સંજોગ વચે, પોતાને પસંદ નહી પડે એવા પુરૂષ સાથ ફરજીઆત પરણવુ પડે છે, એવી સ્ત્રી જો કે એક પરણેતર તરીકેની પોતાની તમામ ફરજો વફાદારી સાથ પોતાના ધણી તરફ બજાવે છે, પણ તેની તરફ પ્યાર કે પ્રીત જેવું તેણીના દીલમાં કાંઇ પણ નહી હોવાથી, તેવી સ્ત્રી, પોતાના ધણીના બેહદ પ્યાર અને સુખ છત્તાં, એવાં એક તરફના ખેચાણને લીધે, ગર્ભ ધારણ કરી શકતી નથી.

તવાએલી દેહવાલી સ્ત્રીઓ. શરીરમાં ફરતાં લોહીના રસકસવાલા પદારથો, જે શરીરને રૂષ્ટ પુષ્ટ બનાવવાને માટે લોહીમાં ખાસ જરૂરના હોએ છે, તે લોહીની અંદર નહી હોવાથી, તેમજ ખઇના ગુપ્ત રોગથી (Incipient Pthisis) પીડાઇ તાવદાન થતી જતી સ્ત્રીઓ, પણ વાંઝણી રહે છે. તબીબો જેને,

સ્ક્રોફયુલસ ડાયાથીસીસ કહે છે, તેવી સ્ત્રીઓના શરીરનુ લોહી એવું તો રોગીષ્ટ હોએ છે, કે તેણીના ગર્ભબીજ ઘણાંજ નબલી હાલતમાં હોવાથી, ઘણીકવાર તેણીને ગર્ભ રહી શકતા નથી. પણ જો કાંઇક સંજોગ વચે તેવી સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરે છે, તો થોડાક માસમાં તે ગર્ભ, નબલાઇના સબબને લીધે, નીભી શકતો નથી, અને તે સમ-પૂર્ણ મુદત પુરી કરી જનમ લીએ, તે આગમજ તે તુટી પડે છે. નસીબ સંજોગે, જો તે ગર્ભ પુરેપુરી મુદત સુધી રહેવા પામે છે, અને એવી સ્ત્રી જો બાળકો જને છે, અને જો તે બાળકો જીવવા પામે છે, તો તેનાં બાળકો માબાપના સંતાપ અને સંકટનો કારણુ થઇ પડે છે, કેમકે

તેઓ ઘણાખરાં જીવવા પામતાં નથી, યા તેા તેઓ બચપણમાંજ મરી જાએ છે. કેાઇ કેાઇ મેાટાં થઇ મરે છે, અને કેાઇકજ મેાટી ઉમર સુધી જીવવા પામે છે.

વાંઝીઆપણાના સેહજમાં ઇલાજ થઇ શકે એવાં થેાડાંક કારણેાજ ફકત મેં અતરે ટપકાવ્યાં છે. એ માહેલાં દરેકને તબીબની સારવાર હેઠળ મુકી તેના ફરમાવ્યા પ્રમાણે કીધાથી, વાંઝીઆપણું દુર થવાનેા સંભવ રહે છે.

પણ એ ઉપરાંત બીજાં કેટલાંક જાણવાજેાગ કારણેા છે, જે મરીઆદાનેા ભંગ થાએ, માટેજ તે અતરે દરશાવતાં મને અટકવું પડે છે. ઉપર દરશાવેલી કસુર માહેલી કેાઇબી એક યા વધુ કસુર, વાંઝણી સ્ત્રીઓમાં હંમેશા હેાએ છે, પણ કેાઇક સ્ત્રીના વાંઝીઆપણાનું કારણ, તેનેા ભરથાર પેાતે પણ હેાએ છે.

મરદેા માટે આ પુસ્તકમાં કાંઇ પણ ટીકા કરવાની મેં નેમ રાખી નથી, એટલે તે વિષે હું અતરે વધુ કાંઇજ લખી શકતી નથી. એટલુંજ કહેવું બસ થશે, કે કેાઇક વાર વર વહુના કેાઇ ભેગાં કારણથી ફરજંદની વરૂધી થતી નથી, એ વાત ખરી છે. તેવે સમે શું કરવું, તે કેાઇ ખાસ તબીબની સલાહ લીધાથીજ કાંઇબી સેવટ ઉપર આવી શકાશે.

જાતી ધીક્કારને લીધે પણ સ્ત્રી વાંઝણી રહે છે. આ બાબદ સ્ત્રીઓને ખરેખર જાણવા જેાગ છે. કેાઇવાર સ્ત્રી પેાતાની તમામ સંપુર્ણતામાં હેાએ છે. તેમજ તેનેા ધણી પણ તેવેાજ હેાએ છે. તેઓ પરણેલાં હેાએ છે, પણ તે મરદને પરણીઆ પછી પેાતાની ઓરત તરફ એવેા ધીક્કાર યા અનગમેા બેસી જાએ છે, કે તે ગમે એવી ખુબસુરત હેાવા છત્તાં તેણી તરફ તે પ્યારની નજરથી જેાઇ શકતેા નથી, યા કેાઇબી સંજેાગ વચે તે તેણીને સંસાર સુખ આપી શકતેા નથી. બીજા બેાલેામાં બેાલીએ;

તો તેનો એવો તો ધીક્કાર પોતાની પરણેતર તરફ ભેરી ગએલો હોએ છે કે, તે મરદ પુરૂશપણાંમાં હોવા છત્તાં, પોતાની સ્ત્રી પાસ જતાંજ પોતાનું પુરૂશપણું ખોઇ દીએ છે. આવી રીતનું નપુશકપણું કાએદામાં (Personal Impotence) પરસનલ ઇમ્પોટન્સને નામે જણાએલું છે, અને તેવા સંજોગ વચે કાએદો પણ છુટા છેડાનું હુકમનામું કરી આપે છે.

આવા મુકદમાના એવા ચુકાદા મુંબઇની હાઇકોરટે આપ્યા છે, અને વર વહુને એવા સંજોગ વચે છુટા છેડા મલ્યા છે. આ બાબદ ઉપર ખુલાસા સાથ લખી, તેના ઇલાજ દેખાડવાની મારી ઘણીબી ઇચ્છા હોવા છત્તાં નીતી અને કાએદાને લીધે, તે અતરેજ પડતી મુકવી પડે છે.

ગર્ભ ધારણ કરવાના ઇલાજ.

ગર્ભ ધારણ કરવા માટે જે મુખ્ય ચીજની જરૂર છે, તે એ કે કોઇબી રીતે ગર્ભબીજ, (Ova) ગર્ભસ્થાનમાં જઇ પડવું જોઇએ. પ ; કોઇ વખત બને છે તેમ, એ ગર્ભબીજ ગર્ભસ્થાંનમાં જવા બદલ પાછું બાહાર નીકલી જએ છે, અને સ્ત્રી પોતાની સર્વ સંપુર્ણતા છત્તે, અને ગર્ભ ધારણ કરવા લાએક તે હોવા છત્તે, તે વાંઝણીજ રહે છે. પણ જો એવે પ્રસંગે, અને એવા સંજોગ વચે, ગર્ભબીજને બાહાર વહી જતું અટકાવવાનો ઇલાજ કીધો હોએ, તો સ્ત્રી ગર્ભવંતી બની શકે છે.

તબીબો એના ઇલાજ તરીકે ફ્રેન્ચ પેસરી (French pessary) નો ઉપેયાગ કરાવે છે. એ 'પેસરી' કેમ અને કયારે ઉપેયાગમાં લેવી, તે એ બાબદનો કોઇ ખાસ તબીબ તુરતજ સમજ પાડશે.

ગર્ભ ધારણ કરવાનો ફ્રેન્ચ ઇલાજ.

હાલમાં કેટલાક ફ્રેન્ચ તબીબોએ વાંઝણી સ્ત્રીઓને ગર્ભ ધારણ કરાવવા માટે એક નવી શોધ કરી છે. તેઓએ એક પીચકારી જેવું હથીઆર બનાવ્યું છે, જે ઇમપ્રેગનેટીંગ સીરીંન્જ (Impregnating

Syringe) ને નામે ઓલખાએ છે. એ પીચકારીની મદદથી તેઓ વાંઝણી સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાંનનાં મુખ આગલ ગર્ભબીજનો પ્રવાહી દાખલ કરે છે, અને કહે છે, કે તેથી સ્ત્રીઓ ગર્ભ ધારણ કરી શકે છે. આ ઇલાજથી સ્ત્રીઓ જો ગર્ભ ધારણ કરતી નથી, તો પછી તબીઓને એવું ધારવાનુ મુસ્તકીમ કારણ મલે છે, તે સ્ત્રીને ગર્ભસ્થાંન યા તેને લગતાં બીજા કોઇ અવયવોની અંદર કાંઇક ખાંમી છે, અને તેથી તેઓ તે દરદની તપાસ ચલાવી તેનો ઇલાજ કરે છે.

ગર્ભ ધારણ કરવાનો કીયો વખત?

વીદવાંન તબીઓ એવાં મત ઉપર આવ્યા છે, કે સ્ત્રીને ગર્ભ ધારણ કરવાને અમુક સંજોગ વચે, અમુક મુદત દરમ્યાન, ચોકસ વખતજ લાએક હોએ છે. તે વખત માસીક માંદગીની મુદતની આસપાસનો છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ માસીક માંદગીમાંથી ફારેગ થયા પછી, આંઠથી દસ દીવસ સુધીમાં આસાંનીથી ગર્ભ ધારણ કરી શકે એવી હાલતમાં હોએ છે, જ્યારે કેટલીક સ્ત્રીઓ માસીક માંદગીની મુદત આવી પુગવાની બે યા ત્રણ દીવસ આગમજ ગર્ભ ધારણ કરે, એવી પ્રક્રુતીની હોએ છે. આ પ્રમાણે જોતાં કોઇબી રીતે સ્ત્રીને ગર્ભ ધારણ કરવાનો ઘણોજ અનુકુળ વખત, રતુદરશણની બે ત્રણ દીવસ આગમજનો, તેમજ રતુદરશણ અદ્રશ્ય થતાં, આંઠથી દસ દીવસની મુદત સુધીનો હોઇ શકે છે, કે જે પ્રસંગે ગર્ભસ્થાંનની હાલત, ચોકસ પ્રકારે ફળદ્રૂપ થએલી હોવી જોઇએ, એમ માનવાને વઇદક ગ્નાનની તકરારથી કારણ છે.

ફાએદાની ખાંમીને લીધે સંસારને નુકસાન.

દરએક ધણીને પોતાના વારેસને માટે મોટી ઉમેદ હોએ છે. સ્ત્રીની આ દુનીઆમાં પેહલી ફરજ, પોતાના પરણેતર ધણીના કુળને

દીપાવનાર દીપકની નવાજેશ કરવાની છે. ઘણીક ઉલટ અને ઉમંગથી થએલાં કેટલાંક લગનોમાં, સ્ત્રીના વાંઝીઆપણાને લીધે, કડવાસના બીજ રોપાએ છે. પુર્વકાળમાં, એક વાંઝણી પરણેતર તરફ તેણીનો ખાવીંદ જો વફાદાર રહે, તો તે એક જાતના પાપ તરીકે લેખાતું હતું. આગલા જમાનામાં ઍથેન્સ મધે જો એક સ્ત્રી બચાં નહી જનતી, તો તેણીનો ધણી તેણીને તલાક આપી, યા તરછોડી દઇ, બીજી સ્ત્રીની સાથે જઇ રહેતો હતો. આવી રીતના આદમી જાતના ખવાસો, જમાના વહી જવા છતાં, અને સુધારો અને કેળવણી ચોતરફ ફેલાવો પામ્યા છતાં, હજી સુધી જેવાને તેવાજ વાંઝણી પરણેતર તરફ રહેલા જણાએ છે. જો કાએદો તેમને આડે આવતો નહી હોએ, તો જેમ એક વાંઝણી સ્ત્રી પોતાના ધણી અને સાસરીઆંના તાણામીણામાંથી છુટી શકે, તેમજ એક મરદ પણ પોતાની ઓલાદને આ દુનીઆથી નાબુદ અને ગુમ થતી અટકાવી શકે.

આજના સુધરેલા જમાનામાં યુરોપમાં ઘણેક ઠેકાણે જોવામાં આવે છે, કે વાંઝણી સ્ત્રીઓને તેમના ખાવીંદો તરછોડી, છાંડી મુકે છે. આ મુલકમાં ઘણેક ઠેકાણે વાંઝણી સ્ત્રીઓના ધણીઓ, બીજી સ્ત્રી કરવાને અચકાતા નથી. જ્યાં ઠેકાંણે કાએદાથી એમ થઇ શકતું નથી, ત્યાં અનીતીનો દોર ચાલુ થાએ છે, અને એવી રીતે સંસારમાં એક નવી નાલેસી, કાએદાની ખાંમીભરી મોહકાણને લીધે, બરપા થાએ છે.

ડા૦ દુવાગીર

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩૦ મું.

તંનદરેાસત બચાં કેમ જની શકાએ ?

(મનપસંદ બચાં જણુવાની રીત.)

HOW TO HAVE HEALTHY BABIES.

પરણવું એટલે શું ? પરણુવાની મતલબ અને કારણ.પરણી જીંદગી દુખી થવાના કારણ. એક નીશફળ નીવડેલાં લગનની કાંહાંણી. ફરજંદ માટે ઉમેદવાર માતાઓને સુચણા. ગર્ભવંતી માતાઓને સુચણા. સ્ત્રીઓને ગુપ્ત સલાહ. DONT'S FOR THE NURSERY.

મારી વાહલી સખી,

વાંઝીઆપણુાંનાં દુઃખ જેવું બીજું એકબી જાલમ દુઃખ સંસારમાં સ્ત્રીને મન હેાતું નથી. એ કંગાલ હાલત ઉપર, મારા છેલ્લા પત્રમાં હું જે કાંઇ લખી ગઇ છું, તે પછી હવે હું આજે એક જુદીજ અગતની બાબદ ઉપર તમારૂં ધ્યાન ખેંચુ છું.

બચાં જેવું સુખ જેમ સંસારમાં નથી, તેમજ તેના જેવું દુઃખબી નથી. બચાં માબાપના ભવિષની ઉમેદ અને આશા છે, અને ઘડપણુની લાકડી કેહવાએ છે. ખરી વાત છે કે બચાંની હસતીથી ઘર સુખી અને હસતું રહે છે, પણ તેમના દુઃખથી જે સંતાપ થાય છે, તેબી તેટલેાજ છે. બચાં જણવા કરતાં તેમને પાળીપેાશી મેાટાં કરવાં, વધારે મુશકીલ છે. એટલુંજ નહી, પણ બચાં મેાટાં થઇ ભલાં અને નેક નીવડે, તેા તેમાં જેટલી કુળ અને કેામની શેાભા છે, તેટલાંજ તેઓ જો બુરાં અને બદલગાંમ નીકલે, તેા તેઓ માબાપની નામેાશી અને કેામને કલંક લગાડ-

નારાં થઇ પડે છે, માટે માબાપની ફરજ છે, કે બચાંને નેક અને ભલાં બનાવી ભવિશમા કુળ અને કોમને કાંમે લાગે, એવા કેળવવાં.

બચાંને તંનદરોસ્ત કેમ જણવાં, અને તંનદરોસ્ત કેમ બનાવવા, એ વાત ઉપર હું દરેક ભવિશની માતાનું ધ્યાંન ખેંચુ છું.

અફસોસ જેવી આ વાત છે, કે જાનવરોની ઓલાદ સુધારવા અને તેમની હાલતને ખીલવવા, આ વિદ્યા અને ઇલમના સુધરેલા વખતમાં જ્યારે નવા નવા ઇલાજો અજમાવવામાં આવે છે, ત્યારે માણસજાત ખુદ પોતાના લોહી અને માસમાંથી બનતી પોતાના ખુનની ઓલાદને સુધારવાની કાંઇ પણ તજવીજ કે ઇલાજ ઉપર ધ્યાંન આપતી નથી.

બાળકોના મરણની ટીપ તો જરા જુઓ. પરકોમના નહી તો હમ-કોમનાં બાળકોના મરણના પ્રમાણનો તમોએ કોઇબી દાહાડો વિચાર કીધોછે? કેટલાં કેટલાં બાળકો એકથી ત્રણ વરશની ઉંમરના, અને કેટલાં બાળકો ત્રણથી પાંચ અને પાંચથી આઠ વરશની ઉંમરના તમારી કોમમાં વરશ દાહાડે, કે છ માસે મરણ પાંમે છે, તેની કાંઇ ગણત્રી તમે કદીબી કરી છે? તેમના મરણના કારણ તમોએ જાણવાની કદીબી કાલજી રાખી છે? કોઇ વખત બાળકના મરણનું પ્રમાણ ભયભીત વધી જાએ છે, તેનું કારણ જાણવાની કદીબી તમોએ કાલજી કીધી છે? પણ એ બધી તકરારમાં ઉતરવાની હાલ જરૂર નથી. મારૂં કેહવું એવું છે, કે આજની ઉધરતી ઓલાદ, પોતાના નબલા અને કદરૂપા બાંધા માટે, પોતાના તવાઇ ગએલાં અને તાવદાંન શરીર માટે, પોતાની તકલીદી ખખડી ગએલી તબીયતને માટે, ખરૂં પુછાવો, તો પોતાના માબાપને આભારી છે.

પરણવું એટલે શું?

આજના વખતમાં એક હાથ ઉપર જ્યારે કુંવારાંપણા માટે પારસી કોમમાં ફરીઆદ થાય છે, ત્યારે બીજા હાથ ઉપર લગનની ઝુસરીમાં જોડાવા માટે, શકતી યા ગુજાસ હોગ્યે યા નહી, તોપણ લગનના ગાંઠથી

જોડાઇ, સંસારમાં ઝીપલાવનારાંઓ માટે એ બેાલ શાબાસીના પણ બેાલાએ છે. પણ એવી રીતે લગનના ગાંઠથી જોડાનારાંઓ, પરણીને પેાતાને પાર પડી ગયલાં સમજે છે. દુનીઆમાં પરણીને તેઓ પેાતાની એક મેાટાંમાં મેાટી ફરજ બજાવી પરવારી ગયાં હેાએ, એમ તેઓ સમજતાં લાગે છે. પણ તેઓ સઘલાંને હું માનપુરવક જણાવવા માંગુ છું, કે જેઓ પેાતાના શરીરે દુઃખી હેાએ, તેઓએ પરણીને શામાટે દુનીઆમાં દુખી અને નબલાં શરીરના બાળકેાને જનમ આપવેા જોઇએ? આ વાત છુપી રહી નથી, કે માબાપ પેાતાના દુઃખ અને દરદનેા વારસેા, પેાતાના બાળકેાને આપે છે, અને એ રીતે એક રેાગી માબાપ પેાતાની પાછલ પેાતાના જેવીજ એક મેાટી રેાગીષ્ટ એાલાદ મુકી જાય છે.

પરણવાની મતલબ અને પરણવાના કારણ.

આજના પરણુતાં જોડાંનેા ચેાકસ ભાગ એમજ સમજે છે, કે હમેાએ હમારી એાલાદના વધારા માટેજ પરણવું જોઇએ. ઘણાંકેા પ્યાર અને મેાહબતને માટે પરણે છે. ઘણાંકેા ખુબસુરતીના માલેક બનવાની ઉમેદમાં પરણે છે. ઘણાંકેા પઇસાદાર થવા માટે પરણે છે. ઘણાંકેા સંસારમાં પેા-તાનેા દરજ્જો વધારવા પરણે છે. પણ એ સઘલાંઓમાંથી સુખી જોડાં કેટલાં નીવડે છે?

પરણી જીંદગી દુખી થવાના કારણ.

અનેક કારણેા, પરણી જીદગીના મીઠાસમાં કડવાસ નાખે છે. સ્વભાવનું મલતાપણું નહી થયાથી, વર વહુ વચે અદેખાઇ બરપા થયાથી, અરસપરસની મેાહબતનું પ્રમાણ એાછું વધતું હેાયાથી, પેાતાના કુળને લાએક પંકતીની કેાઇ મેાહેારદાર લેવીજ જોઇએ, એવી રીતની પરણવા નીકલેલા ધણીને ફરજ પાડીયાથી, તેમજ તેવીજ કીસમની ફરજ છેાકરીને પાડીયાથી, ખવાસ અને ખાશીઅંત સાથ પ્રકૃતીના ગુણ (Tempera-ment) વરવહૂમાં જુદા જુદા હેાયાથી, ઘણાંક ઉમેદ અને ઉલટથી જોડાએલાં

જોડાં, પરણીયા પછી અરસપરસ બેપરવા અને બેદરકારીમા ગીરફતાર થઇ, ઝુર પઝડણમાં પડીયાં છે. ઘણાંકો પરણીયા પછી તરછોડાઇ ગયાં છે. ઘણાકો છંડાઇ ગયાં છે. પણ ઘણાજ થોડાં સંપ અને પ્રીતમાં રેહાં હશે.

એવી રીતે ઉમંગ અને ઉલટથી પ્યારમાં પડી એક પરણેલું જોડું, કેવો રંગ દેખાડે છે, તે નીચલી લીટીઓ જે મેં મારા અનુભવથી ઉપજાવી કાહાડી છે, તે ઉપર વાંચક બેહનોનું ધ્યાંન ફકત રમુજ માટે ખેચું છું.

એક નિશફળ નીવડેલાં લગનની કાંહાંણી!

હજી તો નથી થયું વરસબી તમાંમ!

૧

ઓ ડીયર ને ડારલીંગ, ઓ જાનને જીગર!
    ફરતી'તી કેવી હું તારી સગાથ.
તું મારો ડીયર, ને હુ તારી જાંન,
    તું લેતો'તો કેવો મુજ બગલમે હાથ.
હું લચકઈ ને મચકઇને શરમઈ જતી,
    પણ હરખઇને હસી હું કરતી'તી લાડ
તું ધીમેથી સમજાવતો મુજને કંઇ કંઇ,
    મને પતાવી ફુસલાવી કરતો'તો પ્યાર.

૨

તારો ને મારો બંનેનો મીલાપ.
    કરતો'તો કેવાં આ દીલને મઘન.
જોઇ તુને આવતો, હું થતી ખુશાલ,
    હતું મારે મનથી બસ સઘલું ચમંન.
ડીયર, તેં કીધા'તા કરારને કોલ,
    કે એક વગર બીજાએ જીવવું હરાંમ.
કયાં ગયા આજે તે કોલ અને ડોલ,
    હજી તો નથી થયું વરસબી તમામ.

૩

આએજ તે જગેા, જયાં હું ફરતેા હતેા,
લઈ તારેા હાથ, મુજ બગલ અંદર,
હવે તે હાથ મને ગમતેા નથી,
ને ડીયર ને ડારલીંગની રહી નહી કદર,
હસી હસી મુજ સંગ તું કરતેા'તેા લાડ,
ને હવે તું શેાધે છે, નવી ચાઈ ચાઈ—
હવે ડીયરને ગમતેા નહી ડારલીંગનેા હાથ,
કેમકે ડારલીંગમાં નથી રહી કંઈબી નવાઇ.

ફરજંદ માટે ઉમેદવાર માબાપેાને સુચણા.

પણ પરણવાની બાબદ ઉપર હાલ હુ લખવા માંગતી નથી, કેમકે પરણવુ, કેાણ સાથ પરણવું, કેવી રીતે પરણવું, કીયારે પરણવું, શા માટે પરણવુ, શું મતલબથી પરણવું, એ સઘલા સવાલેાનેા અભ્યાસ કરીનેજ કેાઇએબી પરણવુ જોઇએ છે. આપણા દેશમાં, અને આપણા લેાકમાં પરણવું, અને પરણી જીંદગી, એ બે બાબદેાને બીલકુલ નજીવી સમજવીમાં આવે છે. એ બાબદ હું હવે પછી લંબાનથી લખવા માટે હાથ ધરનાર હેાવાથી, હાલ તુરત તેા હું મારી મુળ બાબદ ઉપર આવું છું.

૧. ફરજંદ માટે ઉમેદવાર માબાપેા, ફરજંદની ઉમેદમાં નાસીપાસ બની ઘણીકવાર નીરાસ થઇ જાય છે. એવા સંજોગ વચે, ભવિશના બાળકનેા બાપ, પેાતાના દલગીર અને ઉદાસ દીલને ખુશ કરવા, વાઇન, વ્હીસ્કી, મેાવરૂં, કે બ્રાન્ડી દારૂ પીવા માંડે છે, અને તેવે પ્રસંગે જો બાળકની માતા ગર્ભવંતી થાય છે, તેા તેવાં બાળકેા તેવાંજ વિષયી, બાધરાં, અને ખરાબ ખવાસના અવતરે છે.

૨. ફરજંદ માટે ઉમેદવાર મા અથવા બાપ, જેએા ઘણાંજ ટીખાં ટમટમતાં સ્વભાવના, ઘણાંજ ગુસ્સાવાલાં, અને કજીઆખેાર

ખવાસના હોએ, તેઓએ જાણવું જરૂરનુ છે, કે તેઓએ પોતાના મનની ઉસકેરાએલી હાલતને પ્રસંગે, યા તેવી કાંઇબી ખટપટ થઇ હોએ, તો તે ખટખટની સમાધાંન થયા છત્તાં, ઓછામાં ઓછા ૨૪) કલાક, ધણીએ પોતાની પરણેતરથી દુર રેહવું ઘટે છે. કોઇબી સંજોગ વચે મનની ઉસકેરાએલી હાલતને બીલકુલ શાંત થવા દેવી જોઇએ છે, કેમકે મનની ઉસકેરાએલી હાલત, વિર્યને ખરાબ બનાવી દીએ છે, અને તેથી તેવે પ્રસંગે રહેલો ગર્ભ, અતીશય ફેસાદ બરપા કરે એવા ખરાબ ખવાસનો નીકલે છે.

ગર્ભવંતી માતાઓને સુચણા.

૩. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓને મારી ભલાંમણ છે કે, તેઓએ કદીબી ગુસ્સે થવું કે ચીરડાવું નહી. ભવિશના બાળકના બાપની ફરજ છે, કે પોતાની ગર્ભવંતી સ્ત્રીના મનની હાલત બીલકુલ શાંત રહે એવી રીતે પોતાની સ્ત્રી સાથ વરતવું. દરેક ગર્ભવંતી સ્ત્રીના મીત્રની ફરજ છે, કે તે ખુશ અને શાંત રહે એવા સખુનોથી તેણીને રીજવીને રાજી રાખવી.

૪. દરએક માતાએ હવા અને ઉજાસવાલા ઓરડામાં પોતાની ગર્ભવંતી હાલત દરમ્યાંન સુવુ. જે સેહલાઇથી જરપત થાય તેવી ચીજો ખાવી. અચરચગર ચગરવું નહી. ખુલ્લી હવામાં રોજ ફરવું. તનબદનને ઘણીજ સાહુચેતીથી સાફ સફાઇદાર રાખવું. જેમ બને તેમ હસવા બોલવામાં અને ખુશ મીજાજમાં રહી વખત કાહાડવો. જો વાંચણનો શોખ હોએ, તો રમુજી વાંચણ વાંચતાં રેહવું. જો ધારમીક લાગણી ચીવટ હોએ, તો ઇબાદત કરવા ભુલવું નહી. કાંમ, ક્રોધ, અને અદેખાઇના વીચાર કરવા નહી. બનતાં સુધી દયાલુ રેહવું. નવ માસની મુદત એવી રીતે ગુજારીયા પછી, જેબી સ્ત્રી બાળકને જનમ આપશે, તે બાળક તંનદરોસ્ત, મજબુત મનનું, ભલા ખવાસ અને નેક સ્વભાવ સાથ ઉદાર દીલનું થવું જોઇએ.

સ્ત્રીઓને ગુપ્ત સલાહ.

૫. યાદ રાખવું કે મનના જુસ્સાની અસર હમેશાં વિર્ય ઉપર ધણીજ અસરકારક રીતે થાયછે, માટે ગર્ભ રેહવાને પ્રસંગે મન ધણીજ શાંત હાલતમાં રેહવું જોઇએ.

જે માતાઓ પેાતાના બાળકને ધવાડતી હેાએ, તેઓએ તેવે સમે બનતાં સુધી ગર્ભવંત થવાની મતલબથી પહરેજ રેહવું. આ વાત ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું, કેમકે તેમની છાતીમાંથી નીકલતું દુધ, જે હાલ એકજ બાળકને તે પુરૂં પાડેછે, તે જો ગર્ભવંત થાએ, તેા તેમાં મેાટેા ઘટાડેા થાએ, અને બાળકને પુરતેા ખેારાક નહી મળવાથી, તે બાળક હેરાન થાયછે.

આપણા લેાકમાં જાણીતી વાત છે, કે એક બાળક ધાવતું હેાય છે, તેટલાંજ તેની માતા બીજો ગર્ભ ધારણ કરેછે. એમ થવું જોઇએ નહી કંગાલ બાંધાના બાળક જનમવાની જે ફરીઆદ ઉઠેછે, તેનું આ એક મેાતેબર કારણ છે. દરેક માતાએ પેાતાના બાળકને ૩) વરશનું કીધા પછીજ બીજાં બાળકનેા વીચાર કરવાથી પેાતાની તેમજ બાળકની તબી યતનેા લાભ સચવાએ છે.

૬. ગર્ભવંતી હાલતમાં માતાએ ઝાઝી કાંમ વાસના કરવી નહી, અને કામાતુર વીચારેા તથા જુસ્સાથી પહરેજ રેહવું, કેમકે માતાના તેવા જુસ્સાને લીધે, બાળક કામાતુર થવાનેા સંભવ રેહછે.

૭. ગર્ભવંતી હાલત દરમ્યાંન કદરૂપાં કે બદરૂપાં આદમીની સંગત માં ફરવું નહી.

૮. ગર્ભ પ્રસંગે ખુલાસાથી ફરાગતે બેસવું. કેાઇબી જગે દબાઇ ચંપાઇને બેસવું નહી. કેાઇબી રીતે પેટ માંહેલા ગર્ભને કાંઇબી એલજામ કે અલવલ પુગે એવું કરવું નહી, કેમકે એવી અગવડભરી રીતે ચાલ્યા થી ઘણીકવાર બાળકને પેટમાં એલંજાંમ પુગેછે, અને તેથી જો કે ગર્ભ-પાત થતેા નથી, તેાપણ તે બાળક ખામીવાળું યા કદરૂપું બેશક નીકળેછે.

૯. ગર્ભવંતી માતાએ ખાસ ધ્યાન રાખવું કે ગર્ભધારણ કીધા પછી, બૉડીસ, કે કૉરસૅટ જેવાં તંગ પેહરણેા પેહરવાં, એક દમ બંધ કરવું. કાેઇબી કીસમના પેહરણ એવી રીતે નહી પેહરવાં કે જેથી પેટ યા પીઠ ઉપર કાંઇબી દબાન થાય, કેમકે તેમ થયાથી બાળકને એલજામ પુગવાનેા સંભવ રેહ છે.

૧૦. પ્રસવવેદનાની શરૂઆત થતા, ઉતાવલાં બની ગભરાટ કરવેા નહી. ગર્ભવંતી સ્ત્રીને આસપાસનાંઓએ હીંમત આપવી. જો બાળક જનતાં વિલંબ લાગે, તાે ડાકટરને એકદમ બેાલાવી મંગાવી ઉતાવલ કરાવી કામ બગાડવું નહી. ધીરજથી કામ લેવું, અને બનતાં સુધી ડાકટરને હથીઆરનું કામ પડે નહી, માટે ખુદરતી રીતે બાળક જનમ લીએ ત્યા સુધી થેાભવું.

મેકસીકામાં એવેા રેવાજ છે કે પ્રસવવેદના દરમ્યાંન, ઘરના ભારવટીઆને મજબુત લાંબુ દેારડું બાંધી, તેના છેડા પકડી ગર્ભવંતી સ્ત્રી પેાતે તે ઉપર ઉભી થઇ ટીંગાએ છે. અને તેમ કરતાં બાળક જનમે છે. અમૅરીકામાં એ 'પેાઝીશન' તબીબેા પસંદ કરે છે, કેમકે તેથી ગર્ભવંતી સ્ત્રીનેા મેહલાઇથી છુટકેા થાએ છે.

બાળકેા માટે કાએદા.

DONT'S FOR THE NURSERY

૧. બચાંની ઝેારીને કુરટણીથી એકદમ બંધ કરી દેતાં ના. બચાંને ખુલ્લી હવાની ઘણીજ જરૂર હેાએ છે, તેમાં મુખ્ય કરી બચાં સુતેલાં હેાએ ત્યારે, ઓરડામાં ખુલ્લી હવાનેા સારેા આવજાવ થવા દેજો.

૨. બચાંની આંખ ઉપર પાધરેા ઉજાસ પડે એવી રીતે તેનું બીછાણું કે ઝેારી રાખતાં ના. તેમજ પવનનેા 'ડ્રાફ્ટ' લાગે એવી રીતે બીછાણું રાખતા ના.

૩. બચ્ચાંને ગરમ પણ પતલાં કપડાં હમેશાં પેહરાવવાં.

૪. બચ્ચાંને કદીબી માબાપે, કે કેાઇબી મેાટાં આદમીએ, પેાતાના પાસાંમા લેઇ સુવું નહી.

૫. બચ્ચાંનું મેાહડું, તે સુતેલુ હેાએ ત્યારે સાડી, કે એવીજ કેાઇ ચીજથી એકદમ વીટાળી લેતાં ના. કેમકે તેમ કીધાથી બચ્ચાંના દમમાંથી નીકલેલી હવા, બચ્ચું પાછું દમમાં લીએ છે, અને તેથી ઘણીક વાર નુકસાંન થાય છે. એવી રીતે લપેટી લીધાથી દમમાંથી નીકલેલી કારબેાનીક એસીડ ગ્યાસ, બચ્ચું પાછુ દમમાં લીએ છે, અને તેથી તે વધારે ઉંઘમાં પડી રહે છે.

૬. બચ્ચાંને માથાં ઉપર કદીબી મારતાં ના. ઘણીકવાર એવી રીતે મારીયાથી બચ્ચાં 'ઇડીયટ' નીકલે છે.

૭. બચ્ચાંને કાંન ઉપર કદીબી મારતાં ના. તેથી બચ્ચાંને ઘણીકવાર બેહરપણુ લાગુ પડે છે.

૮. બચ્ચાંને ભુત, ડાકણ, બાહુ, કે મગરદાનું નામ દેઇ બીહવડાવતાં ના. તેમજ મસતી કરે તેા એારડામાં એખલું બંધબી કરતાં ના.

૯. બચ્ચાંને સજા કરવાની નેમથી કદીબી ભુખું રાખતા ના, કેમકે તેથી બદહજમીઅતના રેાગની શરૂઆત થવા માંડશે.

૧૦. બચ્ચાંને જો સજાજ કરવી હેાએ, તેા સેહજસાજ કેાઇ લાએક જગા ઉપર નરમ પ્રકારની સજા કરીને જતું મુકવુ, અને ખુબ તરેહથી તેને સમજ પડે તેવી ભાષામાં 'લેકચર' આપવું, પણ કદીબી તેને ધમકાવીને કે ધાસ્તી પડે એવી રીતે બેાલીને સજા કરવી નાહી.

ડા૦ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩૧ મું.

બાળકને સાથે લઈ સુવાથી થતા ગેરફાએદા.

SLEEPING APART

બાળકને પાસાંમાં લેઇ સુવાથી થતા ગેરફાયદા. સાથે સુવાડી-આથી શકતી કેવી રીતે ખરાબ થાએ છે. ઘડપણમાં જીંદગી લંબાવવાની રીત. સ્કુલ માસતરોની લાંબી જીંદગીનું કારણ. માતાની જીંદગી બચાંને ભોગે કેમ સુધરે છે. ઘરડા વરની જવાંન સ્ત્રી કેવી રીતે પોતાની શકતી ગુમાવે છે. ભાડેની શકતી મેલવવાની હીકમત.

પ્રેમ સખી,

બચાંને ઝોડી છોડાવી, માતા પોતાના પાસાંમાં લેઇને સુવામાં એવું સમજે છે, કે તે પોતાના બાળકને કેટલીક સારી ટેવ પાડી, તેના હકમાં લાભ કરે છે. પણ તેમ કરવામાં બેખબર માતાઓ પોતાના બાળકને મોટુ નુકસાંન કરે છે. મોટી ઉંમરના માણસના પાસાંમાં એક બાળકને સુવાડીયાથી તે બાળકની શકતી, ઝેહન, ચચલાઇ (Nervous Vivacity) નો ધીમે અને ધીરે નાશ થતો જાએ છે, તેમજ તેનું શરીર પીલાતું જાએ છે. એટલા માટે બચાંના માબાપોને મારી ભલાંમણ છે, કે તેઓએ પોતાના બચાંને, પછી તે બચુ નાહાંની ઉમરનું હોએ કે મોટી ઉમરનું, પણ કદીબી, અને કોઇબી સંજોગ પચે, તેને કોઇબી મોટી ઉંમરના માણસના પાસાંમાં, એકજ બીછાંણા ઉપર સુવાડવું નહી.

સાથે સુવાડીઆથી શકતી કેવી રીતે ખરાબ થાય છે.

મોટાં માણસની સાથે સરખાવતાં, નાંહાની ઉંમરનાં બચાં અને બાળકોનું જોર અને શકતી બેશક કમતી અને નબલાં હોએ છે. મોટાં આદમીની હાલત સાથ સરખાવતાં, બચાંની હાલત વીજળીની 'પૉઝીટીવ' (Positive) સ્થીતી જેવી હોએ છે' એવી 'પૉઝીટીવ' હાલત દરમ્યાંન, એક તંનદરોસત બચાંના શરીરમાં, દર દીવસે, અને દર કલાકે ચાલુ શારીરીક ફેરફારો થતા હોવાથી, બચાંના તંનમાં નવી શકતી, નવું જોર, અને નવી ચંચલાઇ તથા ઝેહન ચાલુ પેદા થતાં જાએ છે. એવાં બાળકને જો કોઇ મોટાં માણસની સાથે એકજ બીછાંણા ઉપર સુવાડવામાં આવે (પછી તે માબાપ હોએ, યા કોઇબી હોએ) તો તે મોટું માણસ પોતે વીજલીની 'નૅગેટીવ' (Negative) હાલતમાં હોવાથી, બચાંના શરીરમા જેબી જોર, શકતી, અને ઝેહન જે નવાં પેદા થતાં જાએ, તે સઘલાં તે બાળકની સાથે એક બીછાંણામાં સુનાર પોતાના શરીરમાં ખેંચી લીએ છે.

ખરી વાત છે, કે આવા બનાવથી જે પરીણામ બાળકના બાબમાં આવે છે, તે એકદંમ માલમ પડી જાહેર થતું નથી. પણ લાંબે વખતે જ્યારે બચું રફતે રફતે કાંઇબી દુ:ખ કે દરદ વિના લેવાતું અને પીલાતું જાએ છે, તેનો ચેહેરો ફીકકો પડતો જાએ છે, અને સુસ્ત તથા નાતવાન થતું જણાએ છે, ત્યારેજ એ બધું રફતે રફતે માબાપોની આંખ સાંમે જાહેર થાય છે. મોટો લાભ, તો તે બાળકેને પોતાના પાસાંમા લઇને સુનારને થાય છે, કેમકે તે બાળક જ્યારે પોતાની શકતી ખોઇ દેતું જાએ છે, ત્યારે તેની પાસે સુનાર, તે બાળકના ભોગે પોતાની તબીયતમાં સુધરતું જાએ છે. અલબતાં એ સઘલું અજ્ઞાનપણાનુંજ પરીણામ છે.

ઘડપણમાં જીંદગી લંબાવવાની રીત.

આવી રીતે ઘણીકવાર આદમીની જીંદગીના નબલા પડી ગએલા છેડાને લંબાવી શકાએ છે. દવા અને હવા, જે માણસની જીંદગીને લંબાવવા.

માટે, અને શરીરની ઘટી ગએલી શકતીઓને પાછી મેળવવા માટે વિધ્વાંન તબીબો ફીસમ ફીસમની રીતે આપે છે, તે જ્યારે અસર કરતાં નથી, ત્યારે આવી ભેદભરી રીતે નબલાં શરીરમાં શારીરીક વીજળીનો પ્રવાહ દાખલ કરી શકાએ છે.

પ્રખ્યાત કીંગ ડેવીડ (Psalmist) માટે એવું કહે છે, કે શારીરીક વીજલીની આ ભેદભેરી શકતીથી તે જાણીતો હતો. જ્યારે તે મોટી ઉમરનો થયો, અને તેનું શરીર નબલું પડી જવા લાગ્યું, તેની ચપલાઇ અને ઝેહન ઓછાં થઇ ગયાં, અને તેને માલમ પડયું, કે તેની જીદગીનો છેડો નબલાઇને લીધે નજદીક આવતો જાએ છે, ત્યારે તેણે જવાંન ઉંમરની સ્રીઓને પોતાના બીછાંણા ઉપર પોતાની પાસે સુવાડી, તેમના શરીર માહેલી વીજલી પોતાના શરીરમાં દાખલ કરવાની તજવીજ કીધી હતી., કે જેથી તેની જીંદગીના દીવસો તે લંબાવી શકે.

સ્કુલ માસતરોની લાંબી જીંદગીનું કારણ.

જરમન ફીઝીઑલોજીસ્ટ ડાકટર હુફલેન્ડ આ બાબદને ટેકો આપતાં કહે છે, કે સ્કુલ માસ્તરો, જે બાજે વખત લાંબી જીંદગી ગુજારવા પાંમે છે, તેનો સબબ એજ ગણી શકાએ, કેમકે તેઓ જવાંન બાળકોને દરરોજ, દીવસનો મોટો ભાગ કલાસમાં શીક્ષણ આપતાં, લાંબી મુહત સુધી તેમની સાથે ગુજારતા હોવાથી, બાળકોના શરીર માહેલી વીજલી, તેઓ પોતાનાં શરીરમા ખેચી લેઇ શકે છે.

માતાની જીંદગી બચાંને ભોગે કેમ સુધરે છે.

નબલી દેહવાલી માતાઓ, એવી રીતે અંજાણપણે પોતાના બાળકને પોતાનાં પાસાંમાં લેઇ સુતાથી, બચાંની તબીયતને ભોગે, તેઓ પોતાની તબીયત સુધારી શકે છે.

ડાકટર ફુટ, પોતાના ધંધાનો એક દાખલો આપતાં કહે છે, કે એક ગરીબ સ્રીને ખઇનો રોગ લાગુ પડીયો હતો. દીનપર દીન તે રોગ વધતો

ગયો, અને હું તેના જીવવાની આશા મુકતો ગયો. તેણીની ગરીબ અવસ્થાને લીધે, તેણીના બચ્ચાં એકજ બીછાંણા ઉપર તેણીની સાથ સુતાં હતાં. જો કે હું તે ઓરતના મોતની રોજ વકી રાખતો હતો, પણ મારી બેહદ અજાએબી વચ્ચે હું રોજ તેની શકતી ટકી રહેલી જોતો હતો. એવાંમાં તેણીના બાળક માટે તે એક દાહાડો ફરીયાદ કરી કેહવા લાગી, કે "તે બાળક આજ કેટલુક થયું કાંઇબી દુ:ખ કે દરદ વિના તવાતું અને પીલાતું જાએ છે." તે બાળક પેહલાં ઘણુંજ આસુદું અને આંગે ભરેલું હતું, અને હાલ બીલકુલ સુકાઇ તાવદાંન, જેવું થયું હતું. અંતે તે બાળક એક દાહાડે પોતાના શરીર માહેલી વીજલીક શકતીની છેલ્લી ચીંગારી, પોતાની માતાને આપી દઇ, તે ઉંઘમાંજ, તેજ બીછાંણામાં પોતાની માતાના પાસાંમાંજ મરણ પામ્યું, અને બીજે દાહાડે પેલી દુ:ખી માતાબી મરણ પાંમી.

ઘરડા વરની જવાંન સ્ત્રીઓ કેવી રીતે પોતાની શકતા ગુમાવે છે.

આપણા ઘરડા વર રાજાઓ, જેઓ પોતાની દીકરી સમાન સ્ત્રીઓ સાથ,–પારસી તેમજ હીન્દુ કોમોમાં–વૃધ ઉંમરે પરણેછે, તેઓની પરણેતર, જો તે વરરાજો માલદાર હોએ તો એવું સમજે છે, કે બહુ થોડાં વરશમાં તેઓ માતબર વિધવા બની સ્વતંત્ર થશે. દીકરીના માબાપોબી કોઇ વખત ઘરડા માલેતુજાર જમાઇની ઉપર એવીજ ગણત્રી કરી, પોતાની જવાંન દીકરીના ભવનો સદકો આપે છે. પણ તેવી સ્ત્રીઓ પોતાના ઘરડા પતીની સોડમાં રાત દીવસ રહેતી હોવાથી, પોતાની વીજલીક શકતી ખોઇ દેતી જાએ છે, તથા તન અને મનને નબલા બનાવી દીએ છે, અને કોઇ વખત પોતે રંડાપો લેવા બદલ, તેઓ પોતાના ધણીનેજ રંડાપો આપી, ભર ઉમેદમાં ચાલી જાએ છે.

ભાડેની શકતી મેલવવાની હીકમત.

અમેરીકામાં હાલ કેટલીક માતબર સ્ત્રીઓ પોતાની શારીરીક વીજલીક શકતીમાં વધારો કરવાની મતલબથી, પોતાના ઘરની જવાંન

સ્ત્રી નોકરોને તેઓ પોતાની સાથે લેઇ સુવે છે, કે જેથી તેમના શરીર માહેલી વીજલીક શકતી તેઓ ખેચી લીએ.

વાત એટલેથીજ અટકતી નથી. પણ કેટલીક વખત તો માતબર સ્ત્રીઓ પોતાની શકતીમાં વધારો કરવાની નેમથી, લોકોના જવાંન બાળકોને તેઓ પોતાની સાથે એક બીછાંણા ઊપર સુવાડી, તેઓ તેમની શારીરીક વીજલી લુટી લીએ છે.

આ ઉપરથી માબાપોએ જાણવું જોઇએ, કે કોઇબી કારણને લીધે, પોતાના બાળકને પોતાનાં પાસાંમાં લેઇને સુવામાં, તેમજ બીજાંઓના પાસાંમાં તેઓને સુવડાવવામાં મોટો જોખમ સમાએલો હોવાથી, તેઓએ તેમને એખલાંજ સુવાડવાં બેહતર છે.

વળી બીમાર, તેમજ તંદરોસ્ત બાળકોને પણ જુદાં જુદાં સુવાડવાં. જો કે બંનેને સાથે સુવાડીઆથી પેલાં બીમાર બાળકને, કાંઇક તબીયતના બાબમાં લાભ થાએ છે, પણ તેની સાથે સુતેલુ તંદરોસ્ત બાળક, ઘણીવાર એવું હેરાંન થાએ છે, કે કોઇ વાર તેમાંથી ઘણું ગંભીર પરીણામ આવે છે.

આ બાબદ ઉપરથી વાંચક બેહનોએ એવો સાર નહી કાહાડવો, કે ફકત બાળકોના કે બચાંના બાબમાંજ આવી સાહુચેતી રાખવાની જરૂર છે. ના તેમ નથી. ખરૂં જોતાં એક બાળક, કે મોટી ઉંમરનું બચું, બીજાં કોઇબી મોટી ઉંમરના માણસની સાથે એક બીછાંણે સુતાથી તેને મોટું નુકસાંન થવાંનો સંભવ રહે છે. ધણી અને ધણીઆણીના બાબમાં, મારે ભાર મુકી કેહવું જોઇએ, કે તેઓ જો એક બીજાંની તંદરોસ્તી ચાહાતાં હોએ તો પોતાના શરીર માહેલી વીજલીક શકતીને તેઓએ આવી રીતે લુટાઇ જતી અટકાવવી. જીંદગીનો એ એક જાણવાજોગ કાએદો છે, અને મારા વીચાર પ્રમાણે તે દરએક આદમીએ જાંણવો જોઇએ છે. ૨૪ કલાકના અરસામાં કોઇબી (બે આદમીઓ) ઓછામાં ઓછા ૬ થી ૮ કલાક એકજ

બીછાણામાં જો સાથે પડી રહે, અને તેઓ બંને જનના દમમાંથી નીકલતી ઝેરી હવા, એકમેકના દમમાં જવાથી, તેમજ તેમની શારીરીક વીજલીક શકતી, એમાંથી જે કોઇ ખેંચી લેવાને વધારે શકતીવાન હોએ, તેના શરીરમાં જવાથી, કેવાં પરીણામ આવે, તે હવે લંબાનથી સમજાવવાની રહી જરૂર નથી.

એકજ બીછાંણામાં સુખની નીંદ કાહાડનારાં બે જનોમાં, જેની શકતી વધારે જોરમંદ હશે, અને જે પોતાની પાસે સુતેલાં પાડોસીની શકતીને પોતાના શરીરમા ખેંચી લેતું હશે, તે મીઠી નીંદમાં સુખે નીંદ્રાવશ થયેલું જણાશે. તેમજ જેની શકતી એવી રીતે લુટાઇ જતી હશે, તે બીછાણામાં બેચેન અને તાસવીસ કરતું માલમ પડશે. સહવારૂ પડતાંજ તે જલદી ઉઠશે, અને ઉઠતાને વાર તે છીટાં સોધતું, યા ચીરડાઇ જતું, અને ખટપટ કે કંકાસ કરતું ઉઠશે. નાંહના બાળકો જેએ પોતાના માબાપના પાસામા સુવેછે, તેઓ ઘણીક વખત ઉઠતાંને વાર રડતાં, ચીરડાતાં યા છીટાં શોધતાં ઉઠેછે, તેનું કારણ ઘણીવાર એજ હોએછે.

એટલાં માટે મારી એવી ભલાંમણ છે, કે કોઇબી બે આદમીઓએ, એકજ બીછાણાનો ઉપ્યોગ કરવા કરતાં, જુદાં બીછાણા પસંદ કરવામાં લાભછે. કેમકે તેમ નહી કીધાથી, એકને લાભ અને બીજાને નુકસાન છે. પરણેલી જીંદગીવાલાંઓના બાબમાં બેમાંથી એકને એથી મોટો લાભ થાય છે, એમ આજે એક મતે મંજુર થયુંછે.

લા૦ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩૨ મું.

શું જણશો? દીકરો કે દીકરી?

(દીકરો કે દીકરી, જે ભાવે તે બાળક જણવાની રીત.)

WHAT DETERMINES SEX?

ગર્ભસ્થાંનમાં નર યા નારીનું રૂપ, ગર્ભ કયારે ધારણ કરે છે. પ્રૉફેસર શૅન્કની થીઅરી. જરમન વિદ્વાંન વીરચાઉનું મત. પ્રૉફેસર હૅકેલનું મત. સૅમ્યુઅલ ટૅરીની થીઅરી. પ્રૉફેસર થ્યુરીની થીઅરી. છોકરી યા છોકરો કેવી રીતે જણી શકાએ, તે બાબે ડાકટર હાલીકના વાજબી વીચારવાલું મત. કેટલીક સ્ત્રીઓ બધીજ છોકરીઓ કાં જનેછે. આગલાં જમાનાની બેહુંદી થીઅરી.

પ્રેમ સખી,

તને શું જણવા ગમે છે? દીકરો કે દીકરી? બેહન, તું ગભરાતી ના. આજનો વિદ્યા હુંનરનો જમાનો અવધી કરી રેહો છે. કાલાં માથાંનો આદમી શું નહી કરશે, એ હવે અટકલી શકાતું નથી. જો કે મારાં આ પત્રને મથાલે લખેલું મથાલું મારી વાંચક બેહનો વાંચી વીચારમાં પડી કેહશે, કે હમારે તો છોકરોજ જણવોંછે. પણ બેહન, જરા ધીરાં પડો, આ સવાલ જો કે ખરેખર બીકટ છે, આદમીની અકલ કબુલ નહી કરી શકે

એવી એ શોધ છે, પણ હજી તે શોધ પાછળ લાગેલા વીદવાંન તબીબો સંમપુર્ણ ફતેહની ટોંચ ઉપર જઇ પોંહોચ્યા નથી. કેમકે એ ફતેહમા ખુદરતનો ભેદ અને ભરમ સતાએલો છે, અને તે ભરમ શોધી કાહાડવા માટે, ખુદરત સાથ ગોયા માણસને લડાઇ કરવી પડે છે.

તોપણ એક સ્ત્રી પોતાની મરજી પ્રમાણે છોકરો કે છોકરી કાંય નહી જણી શકે ? એ સવાલ ઉપર ઘણાક વિદવાન તબીબોનુ ધ્યાંન અત્યાર આગમજ ખેંચાયું હતું, અને એ બહુ અગતની બાબદ ઉપર, તેઓ અખતરા કરી અવલોકન કરવાને રોકાયા હતા. તેઓએ પ્રથમ એ વીશે ઘણાક અખતરાઓ જાનવર ઉપર કરી જોયા, અને તે અખતરાના પરીણામ, અને પોતાના અવલોકનને આધારે, તેઓએ જુદાં જુદાં સેવટ ઉપર પોતાની 'થીઅરી'ને રચી, દુનીઆમાં તે જાહેર કીધાં, પણ હજી તેમની તર્ક અધુરી રહી છે.

ઘણાંક એવી ફીકરમ ડીયાં છે, કે જો વિદવાંનોની આ શોધ ખરી પડે, તો એ શોધને આધારે સઘલાંઓ છોકરાજ જો જણશે, તો પછી તે સઘલા છોકરાઓને પરણવા માટે છોકરીઓ કાંહાંથી મલશે ! જો તેમ થયું, તો હુ ધારૂં છું, કે તેથી સ્ત્રીજાતના હકમાં મોટો લાભ થશે; કેમકે છોકરાઓ કરતાં છોકરીઓની સંખ્યા જો ઘટી ગઇ, તો બેશક સ્ત્રીજાતનો દરજ્જો અને મોભો હાલના કરતાં વધારે વજનદાર થવા પામશે !

બે મુખ્ય અગતનાં સવાલ, આ બાબદમાં ઉભા થાય છે. સવાલ સરવેથી પેહલો જે એ બાબદમાં ઉભો થાય છે તે એ છે, કે શું માતાના પેટમાં ગર્ભનો પાયો પડતાંજ, તે ગર્ભ શું નર કે નારીનુ રૂપ પકડે છે ? જો તેમ નહી, તો બીજો સવાલ એ નીકલે છે, કે શું તે ગર્ભબીજ, પાછળથી નર કે નારીનું રૂપ પકડે છે?

ગર્ભ નર કે નારીનું રૂપ કયારે ધારણ કરે છે.

આ બંને સવાલનો કાંઇપણ નકકી ફડચો હજી સુધી થયો નથી. કેટલાક તબીબોની એવી 'થીઅરી' હતી, કે 'વીર્ય–બીજ' જો નર હોએ, તો છોકરો અવતરે છે, અને જો તે નારી હોએ, તો છોકરી અવતરે છે. પણ તે વાત વજુદ પાંમી નહી. એવું એકમતે વીદવાંનોએ સાબેત કીધું, કે 'વીર્ય બીજ'માં જાતી, રંગ કે રૂપ, જેવું કાંઇ હોતુજ નથી, પણ ગર્ભને પોષણ મલ્યા પછીજ, તે નર કે નારીનું રૂપ ધારણ કરે છે.

તૅડપોલ, અને સેલેમેનડર વીગેરે ઉપર અખતરા કરી વીદવાંનો કાંઇક અવલોકન કરવા લાગ્યા. તેઓ અખતરા કરતાં એવાં ખાતરી પુરવક સેવટ ઉપર આવ્યા, કે ઉપર જણાવેલાં જાનવરોને ઘણોજ સારો ખોરાક ખવાડી ઉછેરતાં તેઓએ (સેંકડે ૮૦ ટકા) નારી જાતીનું રૂપ લીધું, અને હલકા ખોરાક ઉપર ઉછરેલાઓ, બાકીના ૨૦ ટકાએ, નરનું રૂપ ધારણ કીધું.

આ એવી રીતે એ જીવડાઓ ઉપર અખતરા કરી વીદવાંનો એવા એક સેવટ ઉપર આવ્યા, કે ઘણાંજ ઉત્તમ પ્રકારના ખોરાકથી ગર્ભ મોટે ભાગે નારીનું રૂપ ધારણ કરે છે, અને હલકા પ્રકારના ખોરાકથી તે નરનું રૂપ ધારણ કરે છે.

પ્રૉફેસર શૅન્કની થીઅરી.

પ્રૉ૦ શૅન્કની એ શોધ ઉપર ઇ૦ સ૦ ૧૮૯૭ માં મોટી તકરાર વીદવાંન તબીબી મંડલોમાં થઇ રહી. તેની આ શોધે મોટી ચરચા તબીબી મંડલોમાં બરપા કીધી. પ્રૉ૦ ડેવીડ સ્ટાર જોરડન (સ્ટેનફર્ડ યુનીવરસીટીવાલો) શૅન્કની થીઅરી ઉપર તકરાર કરતાં બોલે છે કેઃ— "એવું માનવામાં આવે છે, કે સંતાન-બીજ (Ovum) જ્યારે ગર્ભસ્થાંનમાં પેહલ વેહલું પડે છે, ત્યારે તેને 'નર કે નારી' જાતીનું કાંઇબી લક્ષણ હોતું નથી, પણ પાછલથી, (એટલે સંતાન-બીજ માતાના

ગર્ભસ્થાંનમાં આવી પડીયાને ઓછામાં ઓછાં ૧૩ અઠવાડીઆં થયા પછી), તેણીના મનની ઉપર જેવી અણદીઠ અસરો થાય, તે અસરને આધારે છોકરા યા છોકરીનું રૂપ સંતાન-બીજ ધારણ કરવા માંડે છે.

જરમન વિદ્વવાંન વિરચાઉનું મત.

"એટલી વાત તો મને નક્કી લાગે છે, કે સંતાન-બીજમાં નર કે નારીનું રૂપ ધારણ કરવા જેવી કાંઇક ખાશીઅત પેહલેથીજ, (એટલે માતાના ગર્ભસ્થાંનમાં સંતાન-બીજ પડે તે આગમજથીજ) હોએ છે."

પ્રો૦ શૅન્કના એવા વીચારો છે, કે છોકરાઓ જનવા માટે, માતાઓએ ગર્ભધારણ કરવાની થોડોક વખત આગમજથી, તેમજ ગર્ભવંતી હાલતની શરૂઆતમાં થોડાક માસ પોતાની ખાધ ખોરાકી ઉપર ખાસ ધ્યાંન આપવું જોઇએ.

પ્રો૦ શૅન્કનું, એવી રીતની ઉંમેદવાર માતાઓને માટે, ખોરાક આપવાનું કાંઇ ચોકસ પ્રકારનું ચોકસ ધોરણ બાંધેલું છેજ નહી. જેવો જેનો કોઠો, અને કદ, તથા જેવી જેની ભુખની રૂચી, અને તબીયત તથા દેહ, તેવો તેમને અનુસરતો અને પચતો ખોરાક આપવા માટે પ્રો૦ શૅન્ક પોતાનો 'પલાંન' રચતો હતો. તે પોતાના જાતી અનુભવથી એક ઉમેદવાર માતાને તેણીની મરજી જાણવા માટે પેહલા પુછતો, કે 'તેણીને શું જોઇએ છે.' અને તેણીની મરજી જાણ્યા પછી, તે તેણીની તમામ હકીકતથી, તેણીની તબીઅતની તમામ હાલત ધ્યાનમાં લેઇ, તેણીને કેમ, કેવો અને કેવી રીતનો ખોરાક આપવો, તે સઘલું તે નક્કી કરતો હતો.

આ પોતાના ધોરણને આધારે તે ફતેહમંદ નીવડીયો હતો. તેના પુરાવામાં તે પોતાને પેટે જનમેલા ૭ છોકરાઓના દાખલા આપતો હતો, અને એવીજ રીતના ધોરણે અનેક ઠેકાંણે, ઉમેદવાર માતાઓએ,

છોકરાઓને જનમ આપ્યા હતા. પણ આ વિદ્વાન શૅન્ક, પોતાના ધોરણની ગણતીમાં એકજ વખત નીશફળ થયો હતો, કેમકે રૂશીઆના ઝારની ત્રીજી દીકરીને પેટે દીકરાનું ફરજંદ અવતરે, એવી મતલબથી પ્રો૦ શૅન્કના હાથમાં તે કેસ મુકવામાં આવ્યો હતો, પણ ઝારની તે છોકરીએ દીકરાને બદલે દીકરીનો જનમ આપ્યો હતો.

ગમે તે પરીણામ આવ્યું હોએ, પણ પ્રો૦ શૅન્કે ટૅડપોલની ઉપર અખતરા કરી, સારા ખોરાકની મદદથી ૮૦) ટકાનું પ્રમાણ નારી જાતીના જનમની તરફેણમાં લાવી મુકયું, તો તેજ ધોરણે તે ૮૦) ટકા નરજાતીના જનમ માટે લાવી નહી શકે એમ નહી ધારવાને મુદલ કાંઇબી કારણ આપણને મલી શકતું નથી.

પ્રોફેસર હૅકેલનું મત.

પ્રો૦ શૅન્ક એક હાથ ઉપર પોતાની આ થીઅરી પ્રમાણે કાંમ કરવામાં મશગુલ થયો હતો, ત્યારે જરમનીના જાણીતા જીવનવિદ્યાના વિદ્વાન (Biologist) પ્રો૦ હૅકેલે શૅન્કના લખાંણમાંથી કેટલીક ભુલભરી ગણત્રીઓ દેખાડી આપી, શૅન્કની થીઅરી ઉપર ઠંડુ પાણી રેડીયું. હૅકેલે એવું મત જાહેર કીધું કે :—"નર યા નારીનુ રૂપ સંતાન બીજ ગર્ભસ્થાંનમા ધારણ કરે, એ ઘણાંક ગુચવાડાભરેલાં ફીઝીઓલોજીકલ કારણોને લીધે શકમંદ છે, અને તે માહેલાં ઘણાક કારણ તો હજી સુધી બીલકુલ જણાએલાં નથી."

સૅમ્યુઅલ ટૅરીની થીઅરી.

ઇ૦ સ૦ ૧૮૮૫ માં સૅમ્યુઅલ ટૅરીએ એ અગતની બાબદનો કાંઇક ફડચો, જાણવાજોગ વીચારવાલાં લખાણો મારફતે, તેણે, કરવાની તજવીજ કરી છે. તેણે જાહેર કીધું છે કે:—"* મા યા 'બાપ, બંનેમાથી

* Controlling Sex in Generation, by Samuel H. Terry.

જેનામાં કામશકતીનું બળ, ગર્ભ ધારણ કરતી વખતે વિશેશ બળવંત પ્રકારની તાકાત ધરાવતું હોએ, તે પોતાની મરજી પ્રમાણે પોતાના બાળકનું રૂપ ધારણ કરાવી શકે. જીવન વિદ્યાના કાએદાની નજરે જોતાં, આ તરકમાં કાંઈ વજુદ હોએ, એમ કેટલાકો માને છે, પણ હજી સુધી એ તરકને ખરી પાડી આપવાનું બીડું કોઇએ ઝડપ્યું નથી.

પ્રો૦ થ્યુરીની થીઅરી.

જીનીવા શેહરમાં જાણીતા ઇટાલીઅન પ્રો૦ એમ. થ્યુરીએ પોતાની સમજ શકતી પ્રમાણે એક નવી થીઅરી એ બાબદમાં જાહેર કીધી, અને પોતાની એ તરક ઉપર તે મોટી મદારત બાંધવા લાગ્યો. તેણે એવી તરક રજુ કીધી કેઃ—"અગરજો માસીક માંદગીનો પ્રસંગ આવી પુગવાની થોડો વખત આગમજ, જો માતા ગર્ભવંતી બને, તો, અથવા માસીક માંદગીમાંથી ફારેગ થવા પછી જો થોડા વખતમાં ગર્ભવંતી બને, તો, તે ગર્ભ નારીનું રૂપ ધારણ કરે છે. પણ જો માસીક માંદગીની ચાર દાહાડા પછી યા તેની ચાર દાહાડા આગમજ જો માતા ગર્ભવંતી બને, તો તે ગર્ભ નરનું રૂપ ધારણ કરે છે." આ બીના ગમે તે હોએ, પણ હું મારાં આગલાં કોઇ પત્રમાં લખી ગઈ છું કે ગર્ભ ધારણ કરવા માટે ઘણોજ અનુકુળ વખત, માસીક માંદગીની થોડા દીવસ આગમજનો, યા તેનીથી ફારેગ થયા પછી તુરતનો હોએ છે.

છોકરી યા છોકરો કેવી રીતે જણી શકાએ, તે બાબે ડાકટર હૉલીકનું વાજબી વીચારવાલું મત.

ડા૦ હૉલીક પ્રો૦ થ્યુરીની થીઅરીને કાંઇક રીતે વજનદાર ગણે છે. ડા૦ હૉલીક કહે છે કેઃ—"*માતાના પેટમાં જે ગર્ભ રહે છે, અને તે ગર્ભ જેબી કાંઈ રૂપ ધારણ કરે છે, તે મુખ્યકરી સંતાન-બીજની હાલત, ગર્ભ રહેતી વખતે જેવી હોએ, તે ઉપર આધાર રહે છે."

* Origin of Life by T. Hollick.

એ ઉપરથી માનવાને કારણ મલે છે, કે સંતાન બીજમાં નર તેમજ નારીના લક્ષણ હોવાં જોઇએ. એટલુંજ નહી, પણ એ તરકને આધારે વધુ માનવાને કારણ મલે છે, કે માસીક માંદગીથી ફારેગ થયા પછી, સંતાન બીજ (Ovum)ની હાલત પુખ્ત થએલી હોતી નથી, અને તેથી જો તેવી કાચી હાલતવાલાં સંતાંન બીજથી ગર્ભ રહે, તો તે ગર્ભ નારીનું રૂપ ધારણ કરે છે. પણ બીજા હાથ ઉપર માસીક માંદગીની થોડાક દીવસ આગમજ, કે જ્યારે સંતાન બીજ, બીલકુલ પુખ્ત હાલતમાં આવેલાં હોએ છે, તેવે સમે જો માતા ગર્ભ ધારણ કરે, તો તેવાં પુખ્ત બીજ, નરનું રૂપ ધારણ કરે છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓ બધા છોકરાજ કાં જને છે?

ખતમ કરતાં ડાકટર હૉલીક એક બીજો જાણવા જોગ ખુલાસો કરે છે કે:—કેટલીક સ્ત્રીઓમાં સંતાન બીજ શરૂઆતથીજ પુખ્ત હાલતે પુગેલાં હોએ છે, અને તે કારણથી તેઓ સઘલા છોકરાઓજ જને છે, પણ

કેટલીક સ્ત્રીઓ બધી છોકરીઓજ કાં જને છે?

તેનું કારણ એમ માનવામાં આવે છે, કે સંતાન બીજ અપુર્ણ હાલતમાં ખીલેલાં હોવાને લીધે, તેવાં બીજના ગર્ભથી હમેશાં છોકરીજ અવતરે છે.

આગલા જમાનાની બેહુદી થીઅરી.

આ બધી થીઅરી છેલ્લી પા સદીના વિદવાંનોની હીલચાલના પરીણામ છે. તે મોટે ભાગે અકલને અનુસરતી છે, પણ તેનું ફતેહમંદ થવું કેટલું સેહલ છે, તે એ થીઅરીને અમલમાં મુકનારજ સમજી શકે. જુદા જુદા વિદવાંનો પોતાની કુશળતા અને અવલોકનનો લાભ દુનીઆની આગલ રજુ કરે છે, પણ તેનો લાભ લેવાનું કામ તો દુનીઆની મરજીને આધારે પડીયું છે. કોઈએ વાતને હસી કાહાડે છે, અને કોઇ પસંદ કરે છે. દુનીઆ જેમ બેવકુફોથી ખાલી નથી, તેમ દુરંદેશ અને અકલમંદોથી ભરેલીબી નથી. હાલના જમાનામાં અકલને અનુસરતી તરકો જેમ વિદવાંનો જાહેર કરતાં રેહા છે, તેમજ પુર્વકાળનાં જમાનામાં પણ, એ

બાબદ ઉપર, તે વખતનાં વિદવાંનોએ કાંઇક થીઅરી જાહેર કરી હતી, તે જેટલી રમુજી તેટલીજ બેહુંદી લાગે છે.

સ્ત્રી જાતીમાં બે સંતાન બીજસ્થાંન (Ovaries) બે બાજુ ઉપર આવેલાં છે. એને ઇગ્રેજીમાં 'ઓવરી' કહે છે. એ ઓવરીમાં સંતાન બીજ, (Ovum) પેદા થાએ છે, જે પાછળથી ગર્ભસ્થાંનમાં જઇ ત્યાં ગર્ભ ધારણ કરે છે. પુર્વકાળમાં એવી તર્ક ચાલતી હતી, કે જમની બાજુની ઓવરી માંહેલાં સંતાન બીજનો ગર્ભ નરનું રૂપ ધારણ કરતો હતો, અને ડાબી બાજુની ઓવરી માહેલું બીજ, નારીનું રૂપ પકડતું હતું. આ તર્ક જેટલી બેહુંદી હતી, તેટલીજ બેવજુદ હોવાથી તેને અતરે પડતી મુકવી ઠીક થઇ પડશે.

આ તર્કના ફાતીઆ હું અતરેજ પડતા મુકુ છું. આ બાબદ લખવાની મને ખાસ જરૂર એટલાં માટે પડી છે, કે થોડાક વખતની વાત ઉપર એક ચોકસ ઠેકાંણે કેટલીક પારસી કેહવાતી સુધરેલી સ્ત્રીઓ, છોકરાં જણવાની ઉંમેદમાં આવી, અનેક વેહમને અનુસરી, અનેક જોખમો માથે ઊઠાવવા તઇયાર થએલી મને જણાઇ. એમાં કેટલીકો વાંઝણી હતી, અને કેટલીકો ફક્ત દીકરાનુજ ફરજંદ ચાહાતી હતી. તેઓ માહેલી કેટલીક દવા દારૂના ઇલાજ ઉંપરાંત તાવીજ અને ચીઠ્ઠી તથા રકાબી ધોઇને પીવાના ઇલાજ ઉપર જ્યારે સંતોશ પામેલી જણાઇ, ત્યારે દીકરાના ફરજંદની ઉમેદવાર માતાઓ કીસમ કીસમની માનતા કરવાનું માથે લેતી માલમ પડી હતી.

અફસોસ ! આદમીની પરણી જીંદગીના જે જે સંતાપ, કમનસીબોની સરજત સાથે લોખંડની મજબુત સાંકળથી ખુદરતે બાંધેલા છે, તે માહેલો મુખ્ય સંતાપ ફરજંદની ઉમેદવારીનો છે. ઘણાકો જ્યારે ફરજંદોથી બેજાર થઇ સંતાપે છે, ત્યારે ઘણાકો ફરજંદ મેળવવા માટે આસમાનના તારા જમીન ઉપર લાવવા વટીક ચુકતાં નથી.

લાૅ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩૩ મું.

ખુબસુરત બાળક જણવાની રીત.

મન ઉપર પડેલા છાપની ગર્ભ ઉપર અસર થયાથી કેવાં પરીણાંમ નીપજે છે. મન ઉપર પડેલા છાપ, અને મનના જુસ્સાના દાખલા. ગર્ભવંતી સ્ત્રીને બે બોલ. સાચી પ્રીત અને પ્યારથી શરીરમાં કેવા ફેરફાર થાય છે.

પ્રીય સખી—

દરેક માતાના ભવિશનુ સુખ તેનાં ભાગ્યશાલી બાળકને આધારે પડેલું છે, એમ માનવામાં માતાઓ કાંઇ ગુનેહગારી કરતી નથી. પોતાનું બાળક ભલું, નેક અને ખુબસુરત નીકલે, એવું દરેક માબાપ અંતઃકરણથી ચાહાતાં હશે. ઘણીક માતાઓ બોલતી જણાઇ છે, કે દીકરો આવે તો ફલાના જેવો આવજે, અને દીકરી આવે તો ફલાની જેવી આવજો. પણ આવી રીતની એક માતાની ઇચ્છા ક્યારે પુરી પડી છે? અને જો તે પુરી પડે છે, તો તેના પરીણામ કેવાં આવે છે?

એક બાળક, ઘણી વખત, ચેહરામાં તેમજ ખવાસમા પોતાના માબાપને મલતું જનમે છે. આ ચેહરાનું મલતાપણું કેમ અને કેવી રીતે બાળક ધારણ કરે છે, એ એક ખુદરતનો જાણવા જોગ ભેદ છે.

ઓધે ઉતરતાં કેટલાંક દરદો, ખવાસ અને ખાશીઅતો, બાળકને તેનાં માબાપ તરફથી જનમ આગમજ અરપણ થઇ ચુકેલા હોએ છે, એમ વાંચક બેહનોએ જોઇ લીધું છે. પણ ચેહરાની પેશાં-નીનું ધારણ કરવું, કોઈ વખત એકે સંપીલાં વરવહુના જોડાંના સુખની ખરાબી કરે એમ છે. એક બાળકના ખવાસ, કે ખાશીઅત

કેાઇબી પારકા શખ્સનાં જેવાં હેાએ, તેા તે માટે ઝાઝી શંકા એક વેહમી ખાવીદને લેઇ જવાનું કસ્સું કારણ મલતું નથી. તેમજ પેાતાના બાળકનેા ચેહરેા પેાતાના, યા તે બાળકની માતાના જેવેા, યા તે બાળકના કાકા, મામા, યા માસી કે ફુઇ યા બપાઇ બપાવા જેવેા હેાએ, તેા તેથીબી કાંઇ ઝાઝી ચટપટ કે ખટપટ થવાનું કારણ રેહતું નથી. પણ જ્યારે પેાતાનાં બાળકનાં ચેહરાનું મળતાપણું કેાઇ બીલકુલ તીરાહેત આદમીના ચેહરાને આબાદ મલતું આવે છે, ત્યારે એ મલતા ચેહરાની મેાહેાકાંણ, ઘણીક વખતે સંસાર સુખમાં ખતરેા નાખનારી. થઇ પડે છે.

આ બાબદ જેટલી અગતની તેટલીજ નાજુક છે. આપંણી કેામમાં એવી બાબદને હજી સુધી કંઇ ઝાજું વજન અપાતું હેાએ એમ દેખાતું નથી, પણ એ ચેહરાનું મલતાપણું કેાઇ વખતે વ્યભી ચારથી જનમેલાં બાળકેાનાં બાબમાં એટલું કાંમનું થઇ પડે છે, કે તે ઉપરથી બાળકના બાપનેા પતેા કેારટ દરબાર કેાઇ વખત મેલવી, તેને આધારે તેનું ભરણ પેાષણ કરવાની તે પાપી બાપને ફરજ પાડે છે.

પણ એ બધી વાતના ભીત્તરમા ઉતરવાની હાલ જરૂર નથી. ખુદરતનાં એક નીયમનેા જે સારી રીતે ઉપ્યેાગ કીધેા હેાએ, તેા તેથી જે લાભ થાય છે, તેવેા લાભ તેજ નિયમની વિરૂધ જવાથી કાંઇ થતેા નથી.

મન ઉપર પડેલા છાપની ગર્ભ ઉપર અસર થયાથી કેવાં પરીણામ નીપજે છે.

૧. ઘણું કરી બાળકેા, મનના ખવાસ અને ખાશીઅતમાં, તથા તનના બાંધામાં પેાતાની મા તેમજ બાપ બંને જનને ભેગાં મલતાં આવે છે.

૨. કોઇ વખત બાળક પોતાની મા અથવા તો પોતાના બાપ, બેમાંથી એકનેજ મલતાં આવે છે.

વાંચક બેહનોએ ઉપર જણાવેલી બંને રીત પ્રમાણે, મા, યા મા અને બાપ બંનેને મલતાં આવતાં બાળકોના દાખલા અનેક જોયા હશે, એમ હું માનું છું. એટલે એવા દાખલાઓ વધારે આપવાની હું અતરે જરૂર જોતી નથી. પણ—

૩. ઘણીક વખત બાળક પોતાની મા કે બાપને બીલકુલ મલતાં આવતાં નથી. કોઇ વખત મનનાં ખવાસ અને ખાશીઅતમાં કેટલાંક બાળકો માબાપથી જુદાં પડે છે, તેમજ તેઓ શરીર અને બદનના બાંધાના કદમાં પણ તેઓ બીલકુલ માબાપથી જુદાં પડે છે. કોઇ વખત તે બાળકના ચેહરા કોઇ પડોસમાં રેહતા ખુબસુરત જવાંનનાં ચેહરાને આબાદ મલતા આવે છે, યા તો ઘરમાં આવતા જતા તે બાળકના બાપના મીત્રના ચેહરાને મલતા નીકલે છે. તેનું કારણ ?

મન ઉપર પડેલા છાપ અને મનના જુસ્સાના દાખલા.

ડાકટર ડેવીસ કહે છે, કે એક હીંમતવાંન સ્રીએ પોતાની ગર્ભવંત હાલતમાં તેણીના ખાવીંદની સાથે લશકરના સીપાહીઓને કવાએદ કરતા ખુબ ધ્યાંનથી જોયા, અને દીલ ઉસકેરનારા બૅન્ડના સરોદ, તથા લશકરના સીપાહીઓની દોરધાંમ જોઇ, તેણીનું મન કોઇ મોટી લડાઇનું જંગ જોવાની થઇ. પણ લડાઇ તે કેમ અને કયાંથી જોઇ શકે ? અંતે તે નીરાસ થઇ. પણ તેણીના મનમાં લડાઇ અને ફતેહના ખ્યાલે જબરી અસર કરી હતી. આ બનાવને થોડા માસ વહી ગયા પછી, તે ઓરતે એક દીકરાનો જનમ આપ્યો. તે દીકરો, એવો જગત આશકાર નીકલ્યો, કે તેણે આખા યુરોપ ખંડમાં એક વખત પોતાની લડાંએક શકતી અને કુનેહ માટે નામ કાહાડીયું હતું, તે કોઇજ નહી પણ નેપોલીઅન હતો.

૪. એક રંડાએલી સ્ત્રી ફરી પરણે છે, અને બીજી વખતના લગનથી જ્યારે તે બાળકોને જનમ આપે છે, ત્યારે તે બાળકોના ચેહરા તે ઓરતના પેહલા ખાવીંદના ચેહરાને આબાદ મલતાં આવે છે.

૫. તેમજ એકાદ સ્ત્રીની ઉપર જો કોઇ બલાતકાર ગુજારે છે, અને તે સ્ત્રી જયારે પરણી જાએ છે, ત્યારે તે સ્ત્રીને પેટે જનમ લેતું બાળક, પેલા બલાતકાર ગુજારનાર શખ્સના ચેહરાને આબાદ મલતું આવે છે.

દાખલો:—રેવરન્ડ ચારલ્સ મેકોમ્બ કહે છે, કે તેની એક ઓળખાંનવાલી સ્ત્રી રંડાયા પછી બીજી વાર પરણી હતી. આ સ્ત્રીને પેટે તેણીના પેહલા વરને પેટનાં પાંચ બાળક હતાં, અને બીજા વરને પરણી ત્રણ બાળકનો જનમ આપ્યો. એ ત્રણ બાળકમાં એક છોકરીનો ચેહરો તે બાળકની માતાના પેહલા વરના ચેહરાની આબાદ નકલ હતી.

દાખલો:—એજ જાણીતા તબીએ ડાકટર હૉલીકને એવી ખબર આપી કે, એક આબરૂદાર જવાંન સ્ત્રી ઉપર કોઇ બદકાર શખ્સે બલાતકાર કીધો. ઇજતની સલાંમતીને ખાતર તે વાત ઉપર ઝાઝી ખટપટ ચલાવવાનું પડતું મુકાયું હતું. પાછલથી તે સ્ત્રી કોઇ સાથ પરણી ગઇ, અને જુદી જુદી વખતે ત્રણ બાળકનો જનમ તેણીએ આપ્યો હતો. આ ત્રણ માહેલાં બે બાળકો, આબાદ પેલા બલાતકાર ગુજારનાર બદકારના ચેહરાને મલતાં હતાં.

૬. એક હમેલદાર ઓરત, જો પોતાનાં હમેલ દરમ્યાંન ઘણીજ ધાસ્તી ખાઇ ગઇ હોએ, અથવા તો જો તેણીએ કોઇ ઘણાજ બદરૂપા કે કદરૂપા શખ્સને જોયો હોએ, અને તેણીનાં મન ઉપર જો તેનો છાપ પડીયો હોએ, તો તે ઓરત તેવાંજ બદરૂપાં કે કદરૂપાં બાળકને જનમ આપવાની.

દાખલો:—ડાકટર પેનક્રાસ્ત કહે છે, કે એક હમેલદાર સ્ત્રી ઘરમાં નહીં હતી, તેવામાં તેણીનાં ઘરની પડોસમાં આગ લાગી. પેલી સ્ત્રી ત્યાં અચબુચ આવી લાગી, અને આગને જોઇ તે ગભરાઇ

ગઇ. પાછળથી તે સ્ત્રીએ એક બાળકનો જનમ આપ્યો, અને તે બાળકનાં કપાલ ઉપર આતશના જેવા લાલ રંગની એક મોટી લાછનનો ડાઘ પડેલો તેણીને માલમ પડીયો હતો.

આવી કીસમના જુદા જુદા સંજોગો વચ્ચે, માતાનાં મન માહેલા જુસ્સા, અને મન ઉપર પડેલા છાપની અસર, જુદી જુદી રીતે ગર્ભનાં ઉપર થએલી માલમ પડી છે. પણ આવા પરીણાંમ માટે એખલી માતાઓનેજ કાંઇ જવાબદાર ઠેરવી શકાતી નથી. થોડેક દરજજે આવી કીસમનાં પરીણાંમ, બાપના શારીરીક વીજળીક પ્રવાહને પણ આભારી રેહ છે. પેહલા તેમજ બીજા દાખલામાં દરશાવ્યા પ્રમાણે બાળકો પોતાનાં માં અથવા બાપનાં ઘાટ ઘટમને બેહદ મલતા આવવાનું એજ કારણ લેખાએ છે.

શારીરીક વીજળી દરેક આદમીનાં શરીરમાં હોએ છે, એમ આજનાં વિદ્યા હુંનરના વધતા જતા જમાનામાં એક મતે કબુલાયું છે, અને તેનાં અખતરા પણ અજમાઇ, અ કાઇ ચુકયાં છે.

પણ ફકત શારીરીક વીજળી, કાંઇ એખલી આવાં પરીણામો પ્રગટ કરી શકતી નથી. ગર્ભ ઉપર જેટલો લાગવગ શારીરીક વીજળી પોતાનો ચલાવે છે, તેટલોજ બલકે તેથીબી વધારે લાગવગ મનનાં જુસ્સા અને મન ઉપર પડેલા છાપ ચલાવે છે.

ત્રીજા દાખલામાં દરશાવ્યા પ્રમાણે, ગર્ભ ઉપર કાંઇક એવી ગુપ્ત અસર થાય છે, કે બાળક, મા કે બાપ કોઇને પણ મલતું આવતું નથી, પણ કોઇ ત્રીજા પુરૂશને તે મલતું આવે છે. યા તો બાપનો કોઇ મીત્ર, જે ઘરમાં આવતો જતો હતો, તેને તે બાળક આબાદ મલતું આવે છે. આવા બનાવમાં તે બાળકની માતાના મન ઉપર કોઈ સંજોગ વચે, તે શખ્સનાં ચેહરાનો છાપ પડી ગએલો હોવો જોઇએ, અને પોતાની ગર્ભવંતી હાલત દરમ્યાંન, તે માતા પોતાનાં ખાવીંદનાં તે મીત્રને

અવાર નવાર મલતી રહેલી હોવાથી, તેના ચેહરાની યાદ તેનાં મનમાં તાજી રહેલી હોવી જોઇએ, કે જેથી ગર્ભ ઉપર તેવીજ અસર થયાથી, તે બાળકનો ચેહરો પેલા મીત્રના ચેહરાને મલતો બન્યો હતો.

એજ રીતે થોડા દાખલામાં દરશાવ્યા પ્રમાણે, એક રડાએલી સ્ત્રીના મન ઉપર, તેણીના આગલાં ધણીનાં ચેહરાનો છાપ પડી રેહલો હોવાથી, તે જ્યારે બીજી વાર પરણી બાળકોને જનમ આપે છે, ત્યારે તે બાળકોના ચેહરા તેમનાં બાપને મલતાં આવવાને બદલે, તે સ્ત્રીના આગલા ધણીના ચેહરાને મલતા આવે છે

ગર્ભવંતી સ્ત્રીને બે બોલ.

કેટલીક વાર એમજ બને છે, કે બાળકો પોતાનાં માબાપને મલતાં આવતાં નથી. પણ જો તેવાં બાળકો ઘણાંજ બાહોશ, ચચલ અને ખુબસુરત નીકલે છે, તો માબાપ એવા બાળક પાંમવા માટે પોતાને ભાગ્યશાલી સમજે છે, અને તે બાળકો પોતાનાં કુટુંબમાં કોઇનાબી ઘાટ ઘટમને મલતાં નહીં આવવાની વાતને તેઓં બીલકુલ ભુલી જાએ છે. બાળક જ્યારે પેટમાં હોએ છે, ત્ય રે માબાપની જે સરવેથી પેહલી ફરજ, તે એ છે, કે તે બદરૂપુ, કદરૂપું કે કોઇબી એબલગામણી ખાંમીવાલુ જનમે નહી. તેની સંભાલ લેવી. તે નીતીવાંન, ખુબસુરત અને ભલાં મનનું નીવડે, માટે તેવાજ ઇલાજો યોજવા. એવું રૂડું, ભલું અને નેક બાળક જનવા માટે માતાને તેની ગર્ભવંત હાલતમાં, તેણીનાં મન ઉપર તેવાજ ભલા, અને રૂડા ખીઆલોને બેસાડવાની દરેક તજવીજ કરવી. તેણીને ગર્ભવંતી હાલત દરમ્યાન, તમામ શાંત. અને તમામ સુખી અને ખુશી રાખવી. કોઇબી કાસમનાં નાલાએક જુસ્સાનો તેણીને ખીઆલ આવે એવું કાંઇબી કરવું નહીં. બનતાં સુધી ગર્ભવતી સ્ત્રીએ કોઇ ખુબસુરત, નેક અને ભલા ચેહરાનુ મનન કરવું, અને બુરા વીચારોથી પહેરેજ રેહી પોતાનાં પેટ માહેલાં ગર્ભને નેક અને ભલા આશીશ ચાહાવા.

વળી વધુ યાદ રાખવું, કે ગર્ભવંતી હાલત દરમ્યાંન માતા જ્યારેબી ઘરની બાહાર નીકલે, ત્યારે તેણીએ કોઇ બદરૂપાં કે કદરૂપાં આદમીઓને મલવું નહી. તેમજ લંફગા બદમાશોથીબી દુર રેહવું. કેમકે એવાં આદમીઓના મીલાપ થયાથી, યા સામસામાં મલ્યાથી એક ગર્ભવંતી સ્ત્રીનું શરીર કમકમે છે, અને તેથી તેણીનાં મન ઉપર જે અસર થાય છે, તથા જે છાપ તેણીના મન ઉપર પડી રેહ છે, તેનું પરીણામ ઘણીવાર અફસોસ અને ગંમમા ગીરફતારે કરે છે.

સાચી પ્રીત અને પ્યારથી શરીરમાં કેવા ફેરફાર થાએ છે.

પણ એ સઘલાં રૂડાં પરીણાંમ કયારે આવે છે? પ્યાર અને પ્રીતથી, અને અરસપરસની ચાહતની માયાથી થએલાં લગનથીજ એવાં ભલાં પરીણામ આવે છે. એ ચાહતની પ્રીત અરસપરસ શારીરીક વીજળીને પ્રવાહ જોશમાં ફેલાવે છે. તેવી રીતે જોડાએલાં જોડાંનું સુખ, ખરૂં સુખી કેહવાએ છે. તેવી રીતે જોડાંએલાં જોડાં એક બીજાની સંગતમાં સુખી અને ખુશી રેહ છે. તેઓ એક બીજાંની સંગતમાં દીલની ગમી અને દુ:ખ ભુલી જાએ છે, અને એવી રીતે પ્યાર અને મોહોબતથી જોડાએલાં જોડાંમા, જેનો શારીરીક વીજળીનો પ્રવાહ વધારે મજબુત હોએ છે, તેનું શરીર એકમેકની સંગતમાં વધારે ભરેલું અને ફુલેલું ફલેલું બની રેહ છે. એવી રીતે કોઈ વખત ધણી પોતાની પરણેતરની તબીઅતને ભોગે તંનદરોસ્ત બને છે, તો કોઇ વખત ધણીઆણી પોતાના ખાવીંદની તબીઅતને ભોગે દીનપર દીન આંગે ભરાતી જઇ, સુખી થઇ ફરે છે.

લા૦ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

સમાપ્ત.